THE SWEET SPOT
HOW TO FIND YOUR GROOVE AT HOME AND WORK

# 好好工作 好好生活

## 如何在工作与生活中达到最佳状态

[美] 克里斯汀·卡特（Christine Carter）◎著
靳婷婷◎译

中信出版集团

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

THE SWEET SPOT
HOW TO FIND YOUR GROOVE AT HOME AND WORK



# 好好工作 好好生活

## 如何在工作与生活中达到最佳状态

[美] 克里斯汀·卡特（Christine Carter）◎著
靳婷婷◎译

中信出版集团

# 版权信息

书名:好好工作，好好生活

作者:[美]克里斯汀·卡特

译者:靳婷婷

ISBN:9787508675053

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

献给阿马利娅、菲奥娜、马西和坦纳。

生活的意义在于学习如何进入学习与工作的最佳状态。

# 引言
# 找到高效工作与美好生活的“甜蜜点”

> 我们都有自己的“甜蜜点”，在这个状态下，事事都显得很顺利——我们快乐而自信，与环境中的一切和谐同步，不仅感觉自己才华横溢，而且相信未来成功在握。这听起来有点儿神奇，其实不然。
>
> ——彼得·布雷格曼

这本书的缘起，便是探索将事事都搞定的可能性。我能否一边挖掘出工作上的所有潜力，一边收获幸福美满的家庭生活呢？我能否在尽到父母职责的同时，仍能照顾到自己的需求呢？我能否在不感到压力沉重和惴惴不安的情况下，依然收获成功和幸福呢？

我在过去的10年间，对身心的健康和事业的成功展开了研究并已经在这些领域为世界各地的客户提供了指导，因此，对于取得成功和幸福双丰收的方法早已了然于胸，但实话实说，在日常生活中，我却一度难以将自己的方法付诸实践。5年前的我，是一位身兼三职、压力极大的单身母亲，我的生活也是一团乱麻。没错，我们一家人几乎每晚都能抽空一起共进晚餐，也会谈论令自己感恩的事情。从某种层面上来说，我的确将自己宣扬的东西运用在了生活中；但从其他层面上来说，我却被忙碌的生活缚住了手脚，像上了发条的仓鼠一样在滚轮上奔跑，生怕有所懈怠。也就是说，我没在状态。

我目前的生活就像一口“高压锅”。即便是最有天资、最有权势的人，也难以在无休止的工作和家庭责任中找到所谓的“平衡”，他们面对洪水般的信息和邮件时措手不及，在超常的压力下捉襟见肘。据称，能够在幸福、成功和效率方面火力全开、活力十足的成年人，只占到总人数的17%。

我们来看看下面这段对美国职场人士生活的描述，这是未来主义者兼哲学家萨拉·罗宾森在一篇关于一周40个小时工作制消失的论文中谈到的观点：

如果你现在有幸拥有一份工作，那么你可能正竭尽全力地想要保住饭碗。如果你的上司要求你一周工作50个小时，你便会工作55个小时。如果上司让你一周工作60个小时，你就会牺牲工作日的晚间和周末的时间工作65个小时。

你很可能已经保持这样的状态，几个月甚至几年了。这或许占用了你与家人共处的时间，打乱了你的健身和餐饮习惯，还让你的压力值飙升，损害你的心理健康。你精疲力竭、浑身酸痛，几乎被你的伴侣、孩子和狗抛到了脑后。即便如此，你仍不懈怠，因为在你看来，没日没夜地工作才是证明你“有热情”和“有效率”的筹码，你才有可能在下一轮的裁员中得以幸存。

让我们看看这些数据：在职场人士中，66%的人表示他们没能把想要完成的任务都完成；57%的人觉得自己和家人共处的时间不够；46%的人觉得自己没有休闲的时间。虽然在100年前我们的先辈需要自己动手洗衣服，但与他们相比，我们的娱乐时间竟然更少了。

罗宾森写道，奇怪的是，在20世纪的绝大部分时期，许多人都公认：“每周工作超过40个小时不仅愚蠢、浪费、危险、代价很高，而且是最能显示管理能力严重低下的标志。”

除此之外，100多年来的研究告诉我们：“无论从短期还是长期来看，每周工作40个小时以上，每小时的工作时间对你的效率都是一种削弱。”这可是一句大实话！虽然，几乎所有人都能从直觉上理解这个道理，但当他们真的听到这句话时，仍会大吃一惊。

过度疲劳对一个人的健康、幸福以及效率带来的严重后果已是常识，但由于我们的忽视，这些问题已经席卷了千家万户。我们用机器洗碗，食物也能送货上门，这些方式让生活在许多方面更方便了，但也会让我们一不小心就工作过度。我们全天都可以通过电话、短信和邮件与同事直接联络；我们上班的时间不再从早上8点开始：清晨6点，我们就会关掉手机上的闹钟，开始查看昨晚发来的电子邮件。

诚然，新兴技术确实能为我们节省许多时间，但这也许并不全是优点，因为我们用来填满这些“多出来的”时间的方式既不能提高效率，也不能让我们更幸福。对于这个矛盾，我不但能够从理性层面理解，还能从感性层面理解，尤其是当我回顾几年前的生活时更是如此。

无论是担任育儿和生活导师，还是加州大学伯克利分校至善科学中心的社会学家，或是作为主讲嘉宾、作家或博主，这些工作我都非常喜爱。然而，单身母亲加上身兼三职，生活重担把我折腾得心力交瘁，说实话，这种生活也让我常常对自己最爱的人疾言厉色。我仿佛失去了所有休息的时间，无暇坐下来看电影或读书放松，也从来没有时间在工作日和朋友见面。每一天的每一分钟，我不是在回复邮件、完成清单上的事项、开车送孩子，就是在用多任务列表和谷歌日历安排日程。

随着事业开始有所起色，我的单身母亲的生活也随之改变，而我的低谷期也出现在这个时段。当时，刚刚搬到一个新城市的我正在开办一个网上课程平台，还经常为演讲活动四处奔波（还要在离家之前找人照顾孩子）。这种常常在不同时区来回穿梭的生活让我精疲力竭。

一个秋天的早晨，高烧103华氏度（39.4摄氏度）并患肾脏感染的我因身体脱水被推进了急救室。屋漏偏逢连夜雨，在之后一周的周末，我要在亚特兰大的一场大型会议上做主讲嘉宾。我明白，我没法完成这次演讲了。我满心希望医生能坚持留我在医院住一晚。（你是不是对住院的幻想还不太熟悉？有一位筋疲力尽的女性曾经在卡特里娜·奥尔康博客上写道："儿子只有6周大的时候，我就跌跌撞撞地回到了职场。儿子患有疝气和慢性耳部感染，不夸张地说，我差不多一年都没能睡好觉。我会幻想自己在上班的路上出一场小车祸，不要太严重，只要让我能在医院里躺上几天、睡上一觉就够了！"）

我知道自己很快就会恢复，我只是劳累了太久。静脉抗生素生效后，我就写邮件联系了大会的组织者。组织者大发雷霆，因为我之前没有给他们任何提醒，在因病不得不入院治疗之前也没给他们去个电话。他们以后再也不会邀请我了。

我感觉天都要塌下来了。作为一个追求完美的女强人，让会议组织者失望于我而言是一件不可容忍的事。

在医院里的短暂时光激励我对生活进行了一系列的探索（我最终并没有在医院里过夜），并最终促成了这本书的诞生。我能否在生活中重新享受到乐趣和放松呢？这个想法有点儿冒险，就好像想要休闲娱乐就必须放弃事业上的成功一样。但是，我希望一天中能有足够的休闲时光，让我和邻居聊聊天，和我的狗一起享受玩球的乐趣（而不是一边扔球一边打电话处理工作上的事），在周末制作艺术品、读书放松、和孩

子们在一起。我想重拾烹饪的兴趣，为家人实实在在地做一顿饭，而不是靠加热速冻食品打发三餐。

我需要重新找回自己，以甜蜜点的状态生活，而不是像只仓鼠在滚轮上疲于奔命。甜蜜点是运动员在挥舞球棒或球拍时产生最大击球能量的那个点，运动员虽然在这个状态下发力最大，但实则最为轻松。我发现，我打网球时如果能用球拍的甜蜜点击球，那么球就能轻松而有力地飞过球网；而当我用甜蜜点之外的地方击球时，不仅力量不足，肌肉还会感到些许的紧绷和阻力。没能用甜蜜点状态击球而引起的碰撞或摩擦阻力，我是能够感觉到的。如果在甜蜜点以外击球太久，我的身体就很容易出现酸痛的症状。

这种情况既会在运动中发生，也会在生活中发生。即便“击球”很成功，我们也会感觉到因错失甜蜜点状态而引起的紧张、压力和阻力。比如，作为一名年轻的市场营销经理，我把工作完成得很漂亮，同时也获得了有挑战性的项目和多次升职。但是，大企业市场部的工作并不适合我，我无法找到自己的甜蜜点，也无法在这个状态下工作。我可以击中球，但从未真正有过游刃有余的感觉，不适合自己的工作总让我感到紧张、压力与阻力。

10年之后，我发现自己又一次在甜蜜点之外击球了，而这一次的原因，并不在于我入错了行。我热爱自己的工作，但工作的架构却出了问题。我是一本畅销书的作者，还担任加州大学伯克利分校的一家权威研究中心的执行理事，但在甜蜜点之外击球让我精疲力竭，最终损害了我的健康。

我从医生朋友那里也听到过类似的故事：他们虽然热爱本职工作，但在保险公司的压力之下，偏离甜蜜点的工作方式让他们叫苦连天。

同样，作为一位母亲，完全偏离甜蜜点的情况也时有发生——当我偏离甜蜜点时，养育孩子的任务会让我心力交瘁到极点。

在生活或工作中，如果偏离了甜蜜点，我们不仅容易感到疲倦和压力，同时也难以将自己的潜力完全发挥出来。我们会错失“心流”的体验，错失那种时光静止、没有压力与紧迫感的感受。

运动员如果能达到“动作的最佳状态”，就能增加以甜蜜点击球的概率。比如说，高尔夫球选手如果找到了挥杆的节奏，就能用球杆的甜蜜

点干净利落地将球击出。而我们在找到自己的最佳状态之后，就能更多地利用甜蜜点带来的力量游刃有余地来做事。甜蜜点的状态是可以被感知的，直觉会告诉我们进入这种万事得心应手的状态了。

甜蜜点不需要调动显意识思维，因为潜意识能够通过身体向我们传达是否进入了这个状态。人类的潜意识中存储的知识量大得惊人，比显意识中的知识更广泛。我们的显意识大脑处理信息的速度为每秒50比特，但潜意识的直觉神经系统的速度则达到了每秒1 100万比特。50：1 100万，这其中的差距可不小；这也说明，潜意识无时无刻不在通过身体向我们传输有关内外部体验的信息，只要留心，就能有所察觉。

试着聆听一下身体现在对你发出的信息，大声说出一句彻头彻尾的谎话，最好是当着别人的面说。比如“我的老板在团队面前羞辱我的时候，我心里特别高兴”，或“我很享受患肠胃感冒的滋味”，然后感受一下你的身体会出现什么反应。你或许会微微往后撤身，下巴有些许紧绷，或是轻轻抬高双肩。当我说出被潜意识厌恶的话时，胃部便会产生轻微的垂坠感。如果太久不去接触甜蜜点或是违背自己的意愿做事，我的胃部就会疼痛。

现在，你试着把实话大声说出来，并且注意身体的反应。比如“我爱大海”或是“我很享受宝宝的头靠在我脸颊上的感觉”，你的身体会出现什么反应呢？当我说出发自内心的实话时，便会激动得连胳膊上的汗毛都能竖起来；如果我在绞尽脑汁地思考问题时突然豁然开朗，便会兴奋到流泪。这种眼泪与伤悲和疼痛之泪是截然不同的。

如果不处于甜蜜点的状态，我们则会一直处于约束和压力之中。而且我们的身体也会有所感知，例如肩膀酸涩、后背疼痛、胃部翻搅。我们感到的压力和阻力，与用球拍边缘或是杆头与球柄交接处击中球时的感觉一样。我们仍然能够击中球、赢取顾客或获得升职，但是紧张感却无法避免。

在错误的技巧上下功夫并不会让我们达到挥舞高尔夫球杆的最佳状态；同理，我们也不能使蛮力在家庭或生活中找到甜蜜点。在繁忙时，大多数人会同时处理多项任务或往日程中硬塞更多的事项。然而，这些方法往往会适得其反。比如，我就曾因此而积劳成疾，工作效率、幸福度以及精力也远远不及现在。想要找到甜蜜点，我们需要理解自己的思维架构以及放松状态下的身体状况。如果能运用顺应而非抵逆大脑和身

体的方法，我们就能为生活带来更积极的改变。

对很多人来说，保持最佳状态意味着将放松的状态重新带回生活中。对于所谓的放松或拥有一份较为自在的生活的意义，不同的人有着不同的解读。一些人因为想要让自己的航行更加顺畅而找到这本书，他们的大方向没有问题，却因波涛汹涌而晕了船；一些人是为了增强自己的创造力和技能而找到这本书，以求在竞争激烈的环境中持续拿出最好的表现；还有一些人则是想要变得快乐充实。

若要变得更有效率、更成功，每个人都可以从甜蜜点里挖掘出巨大的力量。同样，想要获得幸福，我们也需要甜蜜点带来的放松与自在。

## 甜蜜点等式

我再也不想长期处在“战或逃”的应激状态下了。我通过实践检验的方法并利用专家们的秘诀阅读、分析、尝试、改善了所有的科学研究，目标是打造出一个“甜蜜点等式”，一个能让我们品尝到力量和自在滋味的简单公式。这本书的内容就是针对这个公式的真人实践——其实真正的实践并没有那么复杂。

稍作休整＋打开自动驾驶模式＋解放自己＋培养感情＋适当容忍不适＝甜蜜点

稍作休整其实是一种增强脑力的方法，让我们在过度的工作中休息一下，同时把压力转化为生产和创新的能量。当我们利用大脑的能力让其自行运转的时候，就是将原本想用意志力扛起的重担交给习惯的力量来承担。我们释放自己，不仅能开启快乐之门，实践起来也比你想象的简单许多。此外，与他人沟通，增进人与人之间的关系，也能为我们带来好处。

想要容忍生活中的不适，我们需要具备三项核心的生活技能：（1）竭尽全力提高自己的能力从而让事情由难变易；（2）不随大溜，勇敢跟着自己的内心和目标走；（3）在遇到困难的时候，有能力重新站起来。

在每一章的末尾，我都会提供一个极简单的方法来帮大家找到自己的甜蜜点，它能为你提供一件手到擒来的小事，能立刻让你的生活变得更加轻松。

这个公式中的每一个组成部分以及本书中的每一个章节，都是在讲如何更有活力或如何更加轻松自在。没有一种方法是在变相地告诉你“喂，放轻松就好”——没有什么比听到这句话更让我紧张的啦！这个公式不需要你在工作和家庭及个人生活中偏重某一个方面，也不需要通过放弃成功来换取快乐，更不需要为了事业上的成功搭上自己的幸福（在这一点上，我就是活生生的例证）。轻松和自在会让我们成为更好的父母、朋友、领导、员工、医师、活动家、艺术家以及同事；找到自己的最佳状态，会让我们变得更有创意、更加智慧和慈爱，并在各个领域取得更多成果。

我们的生活就像一组相互啮合、大小不一的齿轮，无论是离婚、结婚、搬家，还是辞职，我们往往会通过转动这些大的齿轮来试着为生活带来起色。有的时候，对这些大的齿轮进行转动的确很有必要，但这必定要花费很大力气。而本书讲的是如何转动小的齿轮，也就是那些相比之下较易转动的部件。由于所有的齿轮都是彼此啮合着的，因此，当我们转动较小齿轮的时候，大的齿轮也会毫不费力地随之动起来。

我们也可以这样来看这个问题：“最小有效剂量”（MED）是指药物能够对身心健康起到显著临床效果的最小使用剂量。无论是睡眠、冥想、写博客的频率、查看邮件、学校的义工工作、作业辅导、约会，还是与孩子共度宝贵时光、做家务，我都需要为生活中的一切事情找到一个最小有效剂量，因为更多并不一定代表更好。如果我们急功近利地让自己的精神和身体负荷超出“最大耐受剂量”，事情就会走向反面，某项活动（或药剂）的性质就会由好变坏、由积极影响转为消极影响。

在那天因严重感染入院后，我的生活出现了翻天覆地的变化——我改变了自己的工作架构，再次步入婚姻殿堂，在家里患有糖尿病的15岁的狗狗去世后又收养了一只小狗，我的孩子们升入了中学，我也成为丈夫与前妻所生的两个孩子的继母。然而，新工作、新丈夫、新狗狗、孩子的成长或是成为继母都不是生活剧变的源头，实际上，这些结构上的改变几乎都是在我重新找到最佳状态之后才出现的。

不难想象，在生活和工作中出现的改变不仅给我带来了快乐，也带

来了压力。在一个由两个家庭合并成的新家庭做继母，孩子从两个增加到四个，这些自然也就带来了额外的混乱和诸多挑战。另外，我还搬了家，这让我每周的通勤时间增加了5个小时。

之前几年，我一直在对小的齿轮进行微调，还会利用绵薄的力量自我武装。如此一来，我将大脑重新设定到了快乐与持续高效的模式，在幸福、效率和智慧上都获得了大丰收。我将身体中曾被压力榨干的精力进行了重新分配，用在那些让我焕然一新而非精疲力竭的活动、习惯以及行为上，从而为我的成功、健康以及幸福奠定了基础。

现在的我已经有能力在不增加曾让我筋疲力尽的压力的同时培养健康的习惯。例如，我会时刻保持厨房整洁，而不是任由脏盘子越积越多。这件事并非仅靠意愿就能做成，因为我其实是个邋遢鬼。只要掌握方法，你也可以通过规划将更多的力量与自在注入生活。

从根本上来讲，之所以能重塑自己的生活，是因为我明白一切都是充足的：时间、金钱、爱情，还有我的本性。慈善家林恩·特威斯特称之为“充足模式”。

> 充足并不指任何事物的数量，不是指离贫穷两步之差或离富足一步之遥，也不是衡量勉强够或绰绰有余的标尺。充足和数量一点也不沾边，这是一种体验，一种我们创造出来的环境、一种宣言、一种对世间万事和我们自身足够的认知。

同样，你也可以站在充足的角度来面对生活，学着在充裕的时间、金钱、情感以及一切你渴望的东西之中生活。在物质富裕但精神贫瘠的文化中我们常常忘了享受生活，从人生中找到意义，而这才是真正重要的事情。就像玛丽·奥利弗曾经写道：“难道万物不都转瞬即逝终将消亡吗？告诉我，你愿怎样度过你自由而宝贵的一生？”

是啊，你将如何利用你自由而宝贵的一生呢？我希望大家都能找到自己的甜蜜点，找到那个让你充满活力、轻松自在的状态。

# 第一部分
# 如何在提高工作效率的同时享受生活？

甜蜜点等式的第一个组成部分，是要我们学会如何在提高效率的同时增加休息的时间，并大幅增加娱乐时间。那么，压力重重与活力十足之间的临界点在哪里？如何才能最有效地将疲劳与焦虑转化为生产与创造的正能量呢？

# 第1章
# 按照内在的生物钟作息，有张有弛，拒绝“过劳死”

人固有一死，或早或晚，唯一的赦免便是真正地去生活。

——李·利普森特，《尽情享受每一份三明治》

我的医生朋友李·利普森特因癌症去世，抛下了几个孩子和深爱他的妻子。他最后一次来参加我们每月一次的佛教和神经科学学习小组活动时，与我们分享了面对死亡的感悟。他说：想象一下，假如有人告诉你，你的生命只剩下不到6个月的时间了，那么你：

需要做些什么？

需要和谁聊聊？

需要造访哪些地方？

将如何安排剩下的时间？

想象着自己罹患不治之症、正处在濒死边缘，我猛然发现我（真实）的生活简直就是一团乱麻。老实说，朋友的死亡冥想让我产生的第一反应竟是一种死了就解脱的宽慰感。

实不相瞒，这样的领悟不但让我始料未及，还让我赧颜汗下。李虽然理解我的这种感觉，但如果他能和我一样健康，他甘愿抛弃一切。我已被生活压得喘不过气来了，而这想象出来的近在咫尺的死亡，却能把我从日常生活的压力中解放出来。我清楚地意识到，我需要暂时的休息——不是嘴上说说，而是实实在在地休整一下，给自己充充电。

但如果我想休息，就必须放弃一些东西。除此之外，我不知道还有什么方法能让我挤出空当来休息和自省，也不知该如何通过简化和重组减少压力，但现在，我明白了。

“稍作休整”是甜蜜点等式的第一个组成部分，是指在一天当中随时给自己一点儿养精蓄锐的时间。我知道你很忙，忙得连小憩的时间都没

有，更别提什么“休整”了，但还是请你耐心地看下去。

## 日程满满，生活空空

人人都在问：“你最近怎么样？”人人都会回答：“我很忙。”

“我们对彼此说这句话时，心中满是自豪感，”韦恩·米勒在有关休息的论文中写道，“就好像精疲力竭是座奖杯，而我们耐受压力的能力是个性鲜明的标志似的。越是忙碌，我们就越觉得自己重要，还会想象自己在别人眼里也变得重要起来。”你是否也这样认为？

> 私人教练、作者兼牧师韦恩·米勒告诉我们，在中国，“忙”这个汉字由“心灵”和“灭亡”两部分组成。换句话说，忙碌对于我们的身心是极具破坏性的。

研究人员将现代生活中绝大多数待办事项称为“有效任务”。这些任务没有什么乐趣，而是有效用的、“应该”做的事情，是有待从清单上划掉的条目。当我们把有趣的事物从生活中剔除掉，当我们摒弃玩乐与休息而用“加油啊同志们”的心态来处理有效任务时，问题也就接踵而至了。《当下的幸福》（Flow）一书的作者米哈里·契克森米哈赖在一次实验中，就对这个问题做出了极好的阐释。

米哈里·契克森米哈赖对受试者这样说：“从你早上醒来开始一直到晚上9点，我希望大家按平常的方式来度过，只做你必须做的事情，但不能从事任何‘玩乐’或‘非有效任务’”。如此一来，他在受试者身上引出了广泛性焦虑症的典型表现。

受试者可以整理床铺、清洗碗碟、驾驶、上班、做晚餐、监督孩子做作业，这些听上去都不陌生吧？但是，他们必须舍弃一天里能够带来心流体验或休闲的闲适时刻。受试者需要把工作中尤其能带来满足感的事情规避掉，跳过孩子们上学后短暂而甜蜜的喘息时刻，还要强迫自己放弃性生活。

仅仅在48个小时的时间里遵循这些原则，就使受试者出现了严重的焦虑症状：心神不定、精疲力竭、难以专注、容易生气以及肌肉紧张

等。这些都是因为将心流体验和乐趣剔除出生活之外所致。换句话说，如果不玩乐，我们就会产生焦虑。管理学咨询师兼作者丹·平克描述了这批受试者的情况：

> 效果几乎立即显现了出来。第一天刚收尾，受试者便“发现他们的行动越发迟缓了”。他们开始反映说自己头疼，几乎所有人都表示自己难以集中注意力，“想法在脑子里转圈，却转不出个结果来”。有的人感到困倦，有的人则因心神不安而无法入睡。就如契克森米哈赖写的那样：“仅仅被剥夺了两天的乐趣……人们的心情就一落千丈，所以，我们的实验也不适合再进行下去了。”

我们常常为了完成所有任务而将生活中的乐趣与心流体验抛到一边，从而导致了情绪的恶化。值得注意的是：在契克森米哈赖进行这项研究的20世纪70年代，完全被“有效任务”充斥的生活对于受试者而言还只是一种试验性的不正常现象，但这种生活在今天却成了很多人的常态。在追求更多人生价值的道路上，我们将乐趣、休息、放松和心流体验挤出了生活，却增加了孩子体育运动和上课的时间（这样，他们就能进入最好的学校、在毕业后拿到最好的工作）以及我们的工作时间（以便让自己保住饭碗，或是赚更多的钱、买更多的东西）。就像米勒写的一样，我们受了“好的东西只会从永不熄灭的决心和不知疲倦的努力中得来”这一理念的蛊惑和毒害，而自己“永远不能真正地休息下来”。

我们来举个例子。2013年5月14日，24岁的广告人加布里埃尔·李突发心脏病，死于他所在的公司。死因是什么？那就是过劳死。李死前的一个月，他几乎天天加班，晚上11点才离开办公室。在意外死亡时，他正坐在办公桌旁。

类似李这样的过劳死已是全球性的问题。在日文中，由心血管及脑血管疾病导致的突发性死亡也被称为“过劳死”，即“过度劳动而导致的死亡”。与过劳有关的突发性心脏停搏在所有工业化国家均有发生。压力大而疲劳的雇员更容易罹患心血管疾病。在压力情况下释放出的叫作皮质醇的激素会导致动脉紧缩，它也是引发心脑血管病的头号元凶。

## 像橄榄树一样生长

我的曾祖父和曾祖母都以种植橄榄树为业，目前我的哥哥在管理由他们创建的橄榄加工公司，因此这些年来我学会了不少有关橄榄的知识。橄榄是一种“隔年结果作物”，即这种作物某年会结许多果实，然后下一年几乎只会长树枝，成为“低产作物”。橄榄树会在某一年结较少的果实，以便在第二年有大量产出。我们可以拿橄榄树作为榜样——橄榄不仅是和平的象征，它也让我们看到，休养和生息是生产力不可或缺的因素。

在这个忙绿的世界中，很多人都没有太多的时间休养生息，在生活中也不会给“非有效任务”留余裕。研究人员发现，持之以恒且专心致志的练习能够给人带来突出的表现（详见第8章），但专心致志的工作并不意味着无休止的工作。即便是奥林匹克运动员，在训练或受伤后也必须休息。如果我们忽略冬季的休息期而强迫果树连续几个季节结果，那么果树便会完全丧失结果的能力。

在受科技驱动的高速发展的今天，我们（以及我们的雇主）有时会忘记我们是人，不是电脑。就像其他动物一样，人类也受昼夜节律和次昼夜节律的支配。大多数人对昼夜节律并不陌生——在太阳升起到降落的24个小时中，我们是按照一定规律的周期进行作息的。在进入其他时区时，我们的昼夜节律会被打破，从而导致生活也出现混乱一片的局面。

在日夜交替间，我们的大脑和身体也会按次昼夜周期运作。次昼夜节律是指在24小时昼夜节律中的一种不断出现的周期或循环，比如呼吸和心跳。

即便在睡眠时，我们也并非处于一种单一且稳定的状态，而是在做梦以及多种无梦睡眠的状态中循环往复。人类的睡眠周期分5个不同阶段，每个阶段都可以由不同的脑波形态来加以鉴别。举例来说，缓慢的θ脑波便是睡眠第一阶段的特征，而到了深层且无梦的第四阶段睡眠时，大脑则会释放出更加缓慢的δ脑波。

在清醒的时候，我们的脑波形态仍呈周期性变化。大约每过一个半到两个小时，我们都会感受到一股明显的“次昼夜低谷”，让我们感到精力下降，并且会有犯困的情况产生。如果我们通过咖啡因、肾上腺素，以及应激激素来扛过这些低谷，而不是让我们的身体和大脑得到休息，我们就会变得焦虑而不安，表现也时好时坏。

如果我们置身体的自然节律于不顾，就会处于一种慢性的倒时差状态，时间一长，会导致达到临床验证水平的抑郁症、焦虑症，与压力有关的疾病以及五花八门的药物滥用问题（因为我们会为了保持清醒和“休息”而用药物进行自我治疗）。就如韦恩·米勒在《拥有、执行并置身于恰到好处的人生》（*A Life of Being*）一书中所写的：

> 当我们被时间压榨得压力重重、提心吊胆……我们就容易去攫取更多的物质。我们会更容易被某些行为或财物所诱惑，这些东西虽然不能保证我们实现梦想，却仿佛能让我们的梦想触手可及。最重要的是，在这愈加忙碌的生活中，在我们的疲惫不堪的内心里，这些东西都是我们能够更方便、更快速并以更低廉的代价换来的，这种短暂的慰藉会让我们欲罢不能。

不幸的是，随着我们花在工作上的时间和精力越来越多，日程表也达到了饱和，我们不但无暇做想做的事，也无法从所做的事情中得到乐趣了。

## 找到你的“最小有效剂量”

老实说，如果我们的生活就像日复一日接连跑马拉松一样，那么除了艰难之外，我们几乎无法对生活产生其他的感触。我们知道，在马拉松运动中，运动员为了恢复体力，在跑完一程之后需要经历一整套流程——他们需要借助药物和其他手段来修复身体的耗损。他们明白，在每次赛跑之间，要给自己留出几周甚至几个月的休息时间。然而，在我们每天的工作“马拉松”中，却没有相类似的休整体系。

像这样几乎不给自己任何喘息机会，一个劲儿接连跑“马拉松”的行为是不明智的，我们应当学会遵从昼夜和生命的自然节奏。我们应当在生活方式上向可以在上千年间持续结果的橄榄树靠近，而不应效仿只有几年寿命的苹果手机。我们可以用学生时代的方式来安排生活，在一定时间里进行工作、学习、生产和创造，同样也专门留出时间用来玩乐、休息和恢复。因为，就像在学校里一样，我们也要有课间休息时间。

我们可以从马拉松选手和橄榄树身上学到的另一条经验是：最有效率的节奏，一定是那种最能持之以恒的节奏。当我们进行生产和创造

时，就像运动员在赛跑、树木在夏日结果，以及像我这样的作者在写书时一样，我们往往在最能持之以恒的时候最为成功。对于长跑运动员（甚至短跑运动员）来说，如果能在跑每英里注距离时保持同样的速度，他们获胜的概率就更高；跨越全美的远征队员如果能每天无论晴雨地坚持走相同的距离，那么他们成功的概率就更高，到达终点的速度也会快很多。这也就是说，在天气恶劣、路程净是上坡的时候，他们每天要走20英里的距离；而决定成败的关键在于：遇到天气适宜且路程多为下坡的情况时，他们也会在走完20英里时停下脚步。与重大项目迫在眉睫时的加班加点和辛苦熬夜时的临阵磨枪相比，对于人类来说，还是持之以恒、每天保持一定进步的效果最好。

这些观点已经渗透到了我的生活中。首先，我会对所做工作的种类进行分类，让它们像四季一样进行更迭。有的季节我的重点放在写作上。一旦完成一本书或一篇文章，我就会休息并且寻找新的话题，把注意力转移到不那么繁重的工作上，并且会休息几周时间，完全不写东西。这就是我的创作与休息周期。除此之外，在生产周期中，我会每天坚持写650~1 000个词，甚至在恰逢旅游、会议繁多、孩子在家的忙碌的日子里，我也会努力写够这么多的量。而在时间充裕的日子里，我会留出6个小时不受打扰的时间专门进行写作；但即便这样，我也会在写到1 000个词的时候搁笔。对我来说，在时间充裕的日子里见好就收，要比在忙碌的日子里赶出650个词（大约一页粗稿的量）还要困难，但关键在于：我发现如果我连续两天都写1 000词的量，到了第三天，写作就变得枯燥无味，甚至让人厌恶至极，就像是要从干海绵里挤水一样。如果在完成1 000个词的量后时间还有余裕，我就会安排自己编辑文字或者做些研究，这两件事不但轻松有趣，还能为第二天的写作做好铺垫。从最终结果来看，我知道这并不是在拖延时间——保持这种易于控制的稳定步调，我能在大约6个月的时间里完成一本书（也就是我在春夏季结出的果实）。

如果能借鉴树木、成功跑者和远征队员的方法，我们就能努力又自在地生活。我们可以节约时间和精力，补足能量，沟通交流，找寻深刻的人生真谛。

我想告诉大家，最近我的生活之所以这么甜蜜，并不是因为我像著名主持人奥普拉那样家财万贯又有那么多的随行人员为我服务。我常常会深深地体会到，生活是极其美好的。虽然我的工作时间已不像从前那

样长，但在经济上却比以前更加富足和独立，这一点我到现在仍感到诧异。

每天早上，我不使用闹钟上的“稍后提醒”功能就能从床上起来。洗漱完毕，我会静心冥想，然后再小跑一会儿或是进行一次7分钟的力量循环训练。

洗浴和早餐之后，作为写作之前的大脑热身，我会读几篇从邮件、学术论文、博客和在线杂志等网络资讯来源中剪贴的文章。顺便提一句，所有这些文章都是放在印象笔记里整理的，我只需在标题中写上“需阅读”，然后再给自己发封邮件就行了。我本人既不用剪辑，也不用归档。我的阅读时间很充裕，因此边看文章边喝咖啡对我来说很享受。

把孩子送到学校之后，由于我在洗澡和吃早饭的时候一直都在有意识地考虑写作的素材，因此当我终于在一大张空白板前坐定时，想法便会以难以捉摸的顺序喷薄而出。例如，书中这一章的构思，我只用了10分钟的时间。

现在的我经常会感到生活是轻松自如的，但同样的感觉如果出现在争强好胜的人身上，却可能会让他们感到内疚：如果生活没那么艰难，我到底有没有在好好工作呢？如果我没有在工作，我又有什么价值呢？当我告诉大家写这一章的大纲只用了我10分钟的时间，这会让你小看这一章的价值吗？还是会让你逐渐认识到我们眼中一些最为困难的任务其实可以用较为轻松的方式来解决呢？

从床上爬起来、冥想、锻炼，把早晨做第一件事的时间留给最重要的工作而不是检查邮件——这些事以前对我来说是非常困难甚至完全不可能做到的。以前的我需要按两三次闹钟上的“稍后提醒”按钮才能起床，还必须要哄着自己去锻炼身体。而且，即便知道冥想对我有好处，冥想的意愿也很强烈，但我实际还是很少能做到。除此之外，电子邮件以及那些听起来紧迫万分的提示音也会分散我的注意力，让我难以将“重要的事情优先做”这一点付诸实践。

另外，从前的我还经常把简单的事情复杂化。今天早晨我只跑了9分钟，与此同时，我的孩子们则按下闹钟的“稍后提醒”按钮继续大睡。对于一位前马拉松跑者来说，每周选择几天慢悠悠地跑不到一英里的距离，这样的目标看起来简直卑微得可悲。重点在于：在大幅度削弱了自

己的野心之后，现在的我每个月都会比之前多跑20英里。之所以这样，是因为在周一到周五进行少量的锻炼之前，我会将大把的时间用来为运动做计划——比如选一个半程马拉松作为训练或选择一个12周的锻炼计划。但我真正用在锻炼上的时间并不多——哪个有工作的单身母亲能有时间在早上送孩子上学之前运动一个小时呢？我知道能够做到的人的确存在，我估计她们是无法像我一样得到充分休息的。

那么，效果如何呢？我找到了医生所说的运动的“最小有效剂量”。现在的我比从前任何时候都要健壮。我穿和生孩子之前以及跑马拉松时期同一号的衣服，但由于每周都会坚持做三次简单的力量循环训练，我竟比以前更有劲儿了。

我的身体也出现了变化，不再受疼痛的困扰了。20多岁的时候，我会在不做任何拉伸和力量训练的情况下每周跑步5个多小时，而当时折磨我的臀部和腿部问题现在都消失了。我这个年纪的人往往会抱怨自己的身体不如从前，而我反而不像从前那样整天病怏怏的了。

## 学会玩耍

在李带我做完死亡冥想之后，我发现自己之所以把生活变得复杂，就是因为我与生活中休憩和玩乐的部分渐渐疏离了。之所以认为“死即解脱”，是因为死亡仿佛是让我得以把生命中有意义的东西——也就是我真正渴望去做的事情优先安排的终极借口。这引出了一个很好的问题：在生命中的最后6个月，我想做些什么呢？

但我发现，我并没有所谓的遗愿清单。

我想到那些我应当渴望去做的激动人心的事情，还想到那些在漫漫人生中希望完成的事情。但如果自己只剩下6个月的时间呢？我想要回归那些能给我带来快乐的简单的事情。比如：为家人做顿晚餐；和朋友带着狗狗远足；和孩子在一起读读文学作品；和老公一起去看看电影；与作家朋友们围坐一处，聊聊他们的观点和他们的作品；翻翻烹饪杂志；多和哥哥、嫂子，还有他们可爱的宝宝一起相处。我想要做些平淡无奇的事情，比如和孩子们还有他们可爱的小伙伴一起参加亲子活动；和父亲在一起闲坐，探讨奇妙的精神世界；和我最要好的闺密以及最亲

密的夫妻朋友腻在一起，要是能一起泡泡热水浴就更好了。

简短来说，这些都是我偶尔会做的事情，但跟自己的理想相比还远远不够。这些都是日常的活动，并不是什么遗愿清单上的宏愿。这并不是说我不想学着在博茨瓦纳跟踪野生动物，相信我，这真是我曾经的梦想。但想象到自己的生命只剩下6个月时，我唯一想做的，就是更好地享受现有的生活，我想要更多好好放松的时间。

我一直认为，人生中有些部分必然是艰辛的；不仅如此，人生更是压力繁重的。我认为人生必然艰难，觉得这就是事实。一种没能把事情全部做完的感觉永远滞在我的心头，让我受之贻害。我一直处于一种战或逃的应激状态之中。在生命没有受到威胁的情况下，我的身体却一直处在命悬一线时的反应状态。我一直在长期警惕或疲劳的状态下生活，虽然这种状态并不必要。

每个人都有自己的梦想、价值观以及优先考虑的事情。我们爱别人，也被人所爱。我们的工作以及我们对家人的陪伴都是很重要的。我们创造艺术，也欣赏自然——壮观的日落或是一支奏鸣曲，一顿可口的馔珍或一颗异常美丽的黑莓，一张孩子的图画或一个狗狗的亲吻。这些“非有效性”的任务虽然需要我们投入时间和精力，却能回报给我们真正的快乐，还能提高我们的工作效率。

人类是需要玩乐的。我们需要欢笑，也需要从晨曦的茉莉花香或早餐后洒入厨房的阳光这样的小事中汲取快乐。我们需要和孩子们玩躲猫猫，需要放开嗓子唱自己喜爱的歌，也需要和孩子、爱人、朋友一同起舞。

人类拥有如此天马行空的创造力，让我们省时省力的神奇科技与工具层出不穷。但是，重要的问题仍然没有得到解答：我们应该选择什么方式来利用腾出来的时间和精力呢？



最简单的事：

稍作休整

今天，你可以让自己回归老式的生活方式，好好小憩一下。你大可以去处理那些最为繁重、最为棘手的工作或是其他需要你完成的事情，

但专注工作大约60～90分钟后，请按照次昼夜节律休息一下。

在你看来，怎样能让你放松身体或恢复活力呢？读一篇美文吗？惬意地小睡吗？或许你想到户外去，让阳光洒在你的面颊上。那就去做吧！唯一的规则是：在这段休息时间里，你所做的事情必须让你放松或给你带来乐趣，不能和“有效任务”沾一点儿边。任何你不得不做（比如冲澡和吃午餐）或是出现在待办事项清单上的事情，都不能算在内。

祝你玩得开心！

---

1. 1英里≈1.61千米。——编者注

# 第2章
# 放声大笑，愉悦自己，发掘积极情绪的力量

这个世界遵守的是宇宙自然法则，其中有的法则简单得超乎想象。这些法则……能够帮助我们找到通往更流畅、更灵活、更有活力的丰裕人生之路。

——芭芭拉·弗雷德里克森

大家都知道情绪会对我们产生非常强烈的影响。如果你的工作乏味无趣，那么早上你就会觉得起不来，但与朋友开心地聊天之后，你却会觉得身轻如燕。在重重压力之下，我们的记忆会短路；在精疲力竭的时候，我们会语无伦次；被孩子的表演打动时，我们会感到一股暖流从胸腔涌过；在树林中长时间漫步后，我们会被平静笼罩；而当某个同事把我们惹火的时候，我们甚至能吃下一整盘的布朗尼蛋糕。

无论是积极还是消极的情绪，都能对我们的身体和大脑产生不可小视的影响；而身体在压力下产生的战或逃的应激反应，是我们再熟悉不过的了。在产生胁迫感、出现睡眠不足或感冒等状况时，我们的身体便会释放出皮质醇和肾上腺素等应激激素。

这会引发一系列反应：我们的心率和血压会飙升，呼吸也会变得急促。血液会从皮肤表层和消化系统回流，充斥到我们的大肌肉群和肺里（因此我们有时会觉得压力有种湿冷的感觉）。我们的脾会释放出更多的血细胞，好让增加的血流为肌肉带去更多的氧气。唾液等体液会从口腔等不必要的地方转移（因此我们会在公开演讲之前感到口干）。而我们的大脑则会释放出一种微量蛋白质（神经肽S），从而让我们产生焦虑紧迫感甚至无法入睡。

此外，应激反应还会让我们的身体释放出化学信息素（神经递质），除了引发恐惧的反应之外，还会“附赠”对前额皮质内的大脑活动的抑制功效，而前额皮质恰恰是我们用来思考的区域；大脑的这片前侧区域能帮助我们集中精力，抑制我们做出或说出愚蠢或不合时宜的事情或话语，帮助我们理智地思考。

在被太平洋的大白鲨攻击时，如果我们决定往鲨鱼鼻子上打一拳或是想快速游到远处的海滩，这时，应激反应会让我们不再瞻前顾后，而是快速做出反应，从而有活下去的可能。但是，这样的反应对于现代人而言大多只会带来困扰，因为我们所体验到的压力，很少是由必须启用应激反应来解决的威胁生命的事件引发的。举例来说，如果我们要和老板的上司见面，我们解决问题的能力，甚至落落大方地进行交流的能力，都会因本能的应激反应而大幅下降。

如果你想要在沉重的压力下学习某样东西，那麻烦就更大了。我们虽然可能“学会”在今后碰到类似情况时产生恐惧感，但我们的短期记忆却是处于封闭状态的。因此，你就别妄想记住之前在会议上听到的某个新词或新理论了。

## 压力的副作用

如果你是一匹被狮子追赶的斑马，但幸运的是，这头狮子突然对你这顿午餐失去了兴趣，那么你的生理系统便会恢复正常。在被追逐后不久，你的身体就会释放出有镇静效用的化学信息素，而你也会恢复正念下的喜悦，一边怡然地遥望非洲静谧的平原，一边自得地啃食着青草。你既不会回忆刚才致命捕食者的不期而至，也不会担心那头狮子还潜伏在某处，伺机想要猎杀你或你的孩子。正如压力研究员罗伯特·萨波尔斯基所写的那样：“正是因为上述原因，斑马是不会得溃疡的。”[注]

在20年的时间里，人类的确罹患了多种与压力有关的疾病。首先，我们周围的环境往往充斥着成百上千的导火线。比如看到孩子跑出人行道、在开车时被人加了塞、受到朋友的无礼相待，或想到未来要在一大群人面前进行一次公开演讲……这些都会让恼人的应激激素倾泻而出，这种状态就好像住在一家警报常鸣的消防站旁边一样。

这并不是说忧虑都是杞人忧天，也不是说压力都不算事儿。很多人都会在人生的某个阶段遭遇沉痛的损失或严重的疾病，很多人为了养家糊口不得不硬着头皮应付难熬的窘境。这些压力或许都是实实在在的，也的确很难应对。尽管如此，这些压力并不是产生那些与大白鲨搏命或从狮口中脱险时的生理反应的充分条件。

其次，对压力源的敏感会成为导致我们患病的原因。压力本身会对我们抗压的方式产生消极影响，因为它会使我们大脑思维模式产生变化，让我们对压力源的“过敏症状”越发明显。有时，这些反应是我们察觉不到的。（事实上，我们的意识往往会对自己的应激反应越发麻木，以致感觉不到心跳加速以及手心冒汗这些现象。然而虽然不能察觉到这些，但我们的身体确实是有反应的。）也就是说，斑马会因受到狮子攻击而产生彻底的应激反应，而我们人类却会因为孩子把奶瓶打倒这样的事而产生同样的应激反应。

不幸的是，生理上的应激反应会对我们的健康和幸福产生巨大的影响，释放出的神经递质和激素几乎会作用到全身所有的系统。应激反应会让我们注意力涣散、对效率产生消极影响，降低我们在社交、情感和学习上的理解力，还会通过改变大脑中的血清素流向等途径让我们变得焦虑、疲劳，并逐渐抑郁。

在切实威胁到生命的险境中，身体的应激反应能够有效地起到保护作用。在现代社会，这种反应对我们的健康、效率、智力以及快乐等方面并无助益，因此不适合经常使用。

人类无法靠意志力让自己放松下来，因此，我们一直在寻找从压力引起的强烈紧张感中恢复的方式。我们会暴饮暴食、抽烟喝酒，或是靠各种药物来获取放松的感觉。这些行为会让我们在化学和生理机能上产生或大或小的改变，从而对应激反应起到抑制作用，但也可能造成其他方面的问题，如肥胖、肺癌、肝病或是成瘾症。

好在我们可以通过健康的方式调动潜意识和显意识来消除应激反应，并在此过程中培养“放松的生理机能”。当我们展露被研究人员称为“杜乡的微笑”（Duchenne smile）的真挚笑容时，我们的心血管系统便会镇静下来。把双手放在髋骨两侧几分钟，这样的“强势姿势”可以减少我们身体中的皮质醇含量，帮助我们更清晰地进行思考。冥想则可以降低我们的心率，让我们更加专注。按摩以及其他安抚式的身体接触可在我们体内制造出脑下垂体后叶催产素，这种被一些人称为能让人感觉良好的“爱情荷尔蒙”可以引发强烈的幸福感。

所有这些积极的行为（以及积极行为产生出的正面情绪）都会对我们的大脑和身体产生独特的化学和生理影响。例如，大笑可以神奇地让我们进入完全放松的状态，因为在大笑时，我们必须呼气——呼气这个

动作不但可以减缓心率、抵抗战或逃的应激反应，还能引发镇定的感觉。

愤怒、恐惧等负面情绪会增加部分神经系统的活动，使我们心率加快。与之相反，感恩、同情、爱情以及其他正面情绪则会带来平缓心率等有益健康的效果。积极心理学的先驱人物芭芭拉·弗雷德里克森告诉我们，正面情绪可以遏制住产生有害应激反应的部分神经系统的活动，她将此称为正面情绪的“撤销效应”。

在一次研究中，弗雷德里克森和其同事有意为研究对象制造了压力。

> 我们（为自愿参加实验的人）设定了紧迫的时限，让受试者以“你为什么是个良友”为题准备一次演讲。为了增加他们的心理压力，我们告诉实验对象，他们的演讲会被录像，他们的朋友还会给他们打分。大家不难猜到，这项突如其来的公开演讲会让人产生焦虑感。没错，我们的目的就是要让所有参与这项实验的人感到焦虑。而且，实验效果非常明显！

不难想象，每个实验对象的血压都飙升起来，这样弗雷德里克森的团队就可以测量出什么情绪能够以最快的速度对应激反应起到“撤销”作用了。在告诉受试者不用发表演讲而只需看一段影像之后，他们便渐渐安下了心。其中一些人观看的是一段“小男孩因为所爱人的去世而痛哭”的悲伤视频，其他人观看的则是让人平静（海浪）或引人发笑的小狗玩花的搞笑视频。

从心血管的状态来看，观看了海洋和小狗视频的后两组受试者是压力事件中恢复得最快的。与受引导产生悲伤情绪的人相比，那些产生积极情绪的人的心率、血压以及血管收缩情况恢复到基准值的速度要快出许多。

这就给了我们一个启示：在感受到压力时，积极情绪可以帮助我们回到正常的状态，消解压力对我们带来的损害，让我们找回放松的状态。

## 重塑正能量

在我们感到快乐的时候，血液会畅通地流向大脑的前额皮质，这会让我们的创意、兴趣、效率和社交水平得到提升，决断力也更强。前额皮质掌管我们的执行能力，因此与压力状态相比，我们在开心时的自律和自控能力也更强，不仅能更快地学会做困难的事物，在所学知识的长期记忆上也做得更好。

在放松状态下，我们的视力范围也会变宽。感受到压力时，我们的视力范围随之变窄，并将关注点放在构成威胁或步步逼近的危险源上。然而在高兴的时候，我们可以说是“既见树木，又见森林”的。在一次实验中，研究人员给受试者看了一些头像照片，并让他们判断照片人物的性别，而不用去管照片的其他任何信息。头像中的背景是由房子或树木等构成的。虽然不用去关注背景，但在此之前因受引导而心情愉快的受试者还是能够回忆起照片上的房屋和树木；而心情低落或心情一般的人却完全忽略了房屋，对头像周围环境的细节毫无觉察。不可否认，在绝大多数情况下，专注当然是好的，但当知觉范围（因恐惧或厌恶等负面感情）变窄时，我们就会忽略重要的信息和背景，在工作和恋爱中的表现也会因此变差。

也就是说，在情绪愉悦或较为积极的时候，我们能够更好地融入环境。这种被拓展的觉知，能够激活我们的甜蜜点——在这个点上，我们不仅能将压力减至最低，还可以让自己的智力和社交能力达到最高点。

## 临界点

随着时间的累积，愉悦感所带来的积极影响也越来越多。医生所说的“剂量效应”（用“临界点”这个词或许更准确）是存在的。所有那些“既见树木，又见森林”的瞬间不断积累，我们能更明智、更富创意、更畅通地与人交流。更好的沟通技巧会为我们与他人的交往带来新的契机，更强的劲头和自律能力会增加我们的办事效率，让我们在事业上更加得心应手、更加成功。弗雷德里克森把这称为积极情绪带来的“拓展与构建”效应。快乐能够拓展我们在当下的觉知，也能随着时间积累让我们构建起各种资源与优势。如此，便形成了效率与积极情绪的螺旋式上升效应。

冰融化成水的温度临界点是由物理法则决定的，同理，积极情绪的

临界点是由心理学法则决定的。用相关术语来说，积极情绪与消极情绪之比低于3：1的人大多会“萎靡不振”。这些人并不快乐，他们的工作表现会受到消极影响，更容易陷入抑郁（且不易恢复），婚姻也更容易失败。心理学家对处于消极情绪中的人的行为了如指掌，他们会变得越来越死板，也较容易受生活的压力之苦。

幸运的是，当积极情绪与消极情绪之比达到或超过3：1[注]时，惊喜也会随之发生：我们会进入活力十足的状态。美国的成年人中，活力十足的人只占17%，他们不仅更加幸福，也更有韧性。这些高效能人士在自我接受、人生目标、环境融入、与人建立积极关系、个人成长、创意以及开放性思维方面的得分很高。除此之外，他们不仅感觉良好，实际表现也可圈可点，还能够很好地融入亲友、工作、家庭以及社会之中。

我们在生活中所做的每一件事都会通过不同的方式对大脑产生影响。正如神经心理学家里克·汉森在他的《重塑正能量》（*Hardwiring Happiness*）一书中所说：“我们重复感官、感觉、渴望和思考的东西，都会缓慢且切切实实地塑造我们的神经结构。”日复一日，我们的情感不仅塑造了我们的体验，也塑造着我们的大脑。

正因如此，有超过200项的研究表明，在所测的每个领域里，积极的情绪几乎都是成功的必要条件。在一个重视业绩和成就的社会中，快乐是一个巨大的优势。平均而言，快乐的人在工作和爱情上都要比不快乐的人更加成功：他们不仅能得到更好的业绩评估和拥有更体面的工作，薪金也更丰厚；他们的结婚概率较高，而且婚后所得的满足感也更强。此外，快乐的人也更为健康和长寿。你知道吗？决定我们是否能够达到活力十足的积极情绪与消极情绪之比，其实在很大程度上掌握在我们自己手中。

### 积极情绪有没有上限？

活力十足的状态并不是指你时时刻刻都开心，也不是让你试图将每个想法和情绪都扭转成积极、正面的。人类的大脑具有差异性，我们对于好的觉知是要以坏的体验为基准的。积极心理学的先锋弗雷德里克森将此比喻为航海：在人生的海洋中航行时，活力十足的人既会利用船帆也会利用龙骨。积极情绪为我们鼓起船帆，将我们往前推进，为我们指点方向；消极情绪就好像吃水线之下沉重的龙骨，为船

只提供平衡，同时也能帮助我们找准方向。

虽有赘述之嫌，但若要达到活力十足的状态所必需的积极情绪临界点，我们有两种选择：一是在生活中增加积极情绪；二是减少消极情绪，或是缓解消极情绪对我们的影响。

本章剩下的部分会讲到如何通过积极情绪为自己打造安适的生理状态。我们可以通过三种基本方法来达到这个效果：第一，我们可以采取能够引起某种特定积极情绪的行动，比如花一点儿时间细数自己所拥有的一切来酝酿感恩的情绪；第二，我们可以增强现有的积极情绪或体验，放大其影响；第三，我们不必先体验到积极情绪，就可以利用身体本身来引发积极情绪带来的生理反应。

**注意事项**

研究显示，佯装快乐通常会让我们感觉更糟。举例来说，不努力改变内心的消极情绪，只是通过强颜欢笑或勉强客套来加以掩饰（研究者称为"表层伪装"），不仅不能培养出发自内心的积极情绪，还往往会加重我们的痛苦。据悉，这种有害的伪装不仅损害了我们的健康（尤其是心血管系统），还会破坏我们与他人的关系。

相比之下，"深层伪装"指的是发自内心地在生活中努力培养出更多的积极情绪。通过这种方式培养出的快乐、感恩、希望等积极情绪，往往会帮助我们增大生活中积极情绪与消极情绪的比值。下文中介绍了许多方法，帮助大家发自内心地培养出各种积极情绪。

### （1）有意引发特定的积极情绪

积极情绪有许多不同的"口味"。若要在一天中拥有更多的积极情绪和体验，我们不能只局限于"欢乐"或"快乐"这种积极情绪。想想看：满足、狂喜、投入、欢笑、嬉乐、傻乐，这些都是当下可以拥有的积极情绪。我们也可以培养基于过去（比如感恩）和未来（比如信心、希望、自信以及乐观）的积极情绪。此外，活力四射的生活中还充斥着敬畏、振奋，以及灵感泉涌等全面性的积极情绪。像爱与同情这种能将我们与他人联结在一起的感情不仅是最为强烈的积极情绪，也是打造更加美好的世界和更有活力的生活所最为重要的情感。

## 刻意练习感恩

感恩之情是我们拥有的一种最为强烈的积极情绪。大量研究显示，与许多积极情绪一样，感恩也是幸福圣杯的一个组成部分。科学家发现，与不去培养感恩之情的人相比，感恩的人：

•更为热情，更为投入，也更加决断。

•幸福程度高出25%。

•更容易对人友善和乐于助人。

根据研究报告，感恩之情所带来的益处远不只如此。比如说，在两周里每天（使用一款由“至善科学中心”开发的应用程序）记录感恩之事的人，不仅表现出更强的抗压能力，而且对生活更为满足，头疼和胸闷的概率降低，胃痛、咳嗽以及喉咙疼痛的频率也会降低。

就像学习说德语和挥球拍一样，感恩也是一项技能。感恩是可以通过学习掌握的；此外，还需要自觉和刻意练习。与学习德语不同的是，感恩之情的练习简单得让人难以置信，你只需细数生命中让你感激的事物即可；而且每个人都可以选择适合自己的方式，感恩的练习并不拘泥于一种方法。

感恩练习的关键在于创意和创新。创造一种你认为简单有趣的练习方式，每次练习的时候，试着想一些让你觉得感恩的新奇事物，或是从新的视角去看待你所欣赏的人和事。

下面的这些建议可以帮你起步：

•思考死亡与毁灭。（出乎意料吧？）研究人员要求受试者勾勒出自己死亡时的细节，以激发他们的感恩之情。同样地，仅仅想象一下失去你所爱的人、事、物时的情景，你便会更加感恩。研究人员要求受试者想象伴侣从自己的生命中突然消失，这使他们对伴侣的感恩之情激增。

•写感恩日记。你可以在笔记本上手写，可以上网写（网络上的日记版本非常多），或者直接在日历上草草记下也行。我很喜欢一款叫作“更开心”的应用程序，它每天都会提醒我记录下让我感到高兴和感激的事情，打字录入或上传照片都行。然后，我就可以将感

恩的事物与我的孩子们分享，同时也可以看看他们所写的内容。你也可以换个方式，比如给帮助过你的人发一条表达感谢的短信。

•把你热爱的东西戒除或替换掉。我明白，剥夺自己享受的权利看上去并不怎么好玩，但是对某些东西的所有权和习以为常会使感恩之心渐渐麻木。通常，在资源短缺的情况下，感激之情便会油然而生。比如，我们在饥饿时会比饱足时对食物更加感激。研究显示，在短时间内戒除掉某些习惯之后，我们会从中得到更多的满足感。这一点不难理解。比如，与每天吃巧克力的人相比，那些连续7天没有吃巧克力的人更能好好享受其中的美味。让人意想不到的是，调查结果显示，偶尔受到打扰（即使是被广告打断）会让人们更加享受自己所爱的电视节目。

•把大家的“感恩清单”记录下来，或是把同事和家人所感恩的事记下来。在公共场所贴一大张纸，邀请大家在感恩时在清单上加以补充。事无大小，都可以记录在这张清单上：人物、地点、物件、事件……全都可以。你还可以由此衍生出其他版本，比如感恩花环、感恩墙或感恩树，把它们放到任何能贴便利贴或挂标签的地方。

•动员大家在家庭晚宴或度假时写下赞美之词。为每位到场的来宾制作一张折叠式的卡片，然后让大家在卡片内侧写下几个形容词来表达他们的感恩之情。请确保每位来宾的卡片里都至少写有一个感恩点，这样，你在宴席间就可以让大家一起分享这份温情了。

•写信表达或“大”或“小”的感恩之情。“大”感恩：有的人对你很重要，但你或许还没有正式对对方表达感恩，那就写一封感谢信，然后当面交给他。“小”感恩：出乎意料地给那些曾经帮助过你的人发一条短信，感谢对方。

## 寻找灵感

灵感是一种我们能够主动为自己创造出来的积极情绪。我们常会忘记，灵感、启发以及敬畏，都是能够让我们更加满足和幸福的积极情绪。每到周五，我都会在自己的网站上发一些让我深思、给我感动的视频，其中绝大多数的视频我都会反复观看，以便为生活增加灵感和启示。此外，我的办公室、卧室和厨房的墙壁上也贴满了能给我启发的引语和诗句。（我也会将这些语句发在我的博客上，即“周四感悟”。）

敬畏之情附带着一个绝妙的好处：减少你对时间的紧迫感会让你更有耐心。鉴于时间紧迫感和不耐烦会让你的积极与消极情绪之比与理想值越离越远，所以敬畏之情的益处仿佛天天都在“买一赠一”。

想要培养敬畏之情，你可以欣赏绝美的风景，可以阅读大开脑洞的理论，也可以思考一些颠覆你世界观的东西。

找到了灵感和敬畏之情的源泉之后，你应时常从源泉中获取力量。条条大路通罗马。如果是你的源泉是学习小组，那就经常参与活动；如果源泉是大自然，那就定期安排徒步旅行；如果源泉是冥想课程，那就每天听音频。

### 梦想未来

乐观、希望、信心以及自信，这些积极情绪都可以极大地提高我们的积极情绪与消极情绪之比。研究一次次地告诉我们，将“未来最好的自己”写下来，可以让我们更加幸福、更加乐观。你可以在20分钟的时间里，写出你对5~10年后自己的期望和梦想。例如，你会住在哪里？周围都有哪些家人和朋友？你会做哪种工作？你想如何分配自己的时间？

这个练习一来能让你发挥想象力，二来能让你描绘出自己的梦想，这也是其作用所在。在《幸福有方法》（*The How of Happiness*）一书中，索尼娅·柳博米尔斯基写道，这项练习的部分效用来自书写梦想的过程。但通过实践，我却觉得用这项练习进行视觉化想象也很有效——只需梦想出未来最棒的自己，就可以引发希望和乐观等积极情绪。很多研究也证实过想象带来的益处。通过视觉化技巧在心中勾勒出自己美好前景的人，也更容易在事业上取得成功。

#### 如何冥想

选择一个舒适的坐姿，挺直脊椎，双手在大腿上放松。闭上双眼，将注意力转向呼吸，自然地呼气、吸气。走神是不可避免的，在这个时候，温柔地把念头拉回到呼吸上。

如果你从未接触过冥想，那就从1分钟左右开始，渐渐增长到10~20分钟。冥想有许多方法，我个人非常推崇慈爱冥想（loving-kindness mediations），具体方法会在第6章讨论。

为冥想加分：你可以用一段祈祷文或是一段给你启发的座右铭作为冥想的开始和结尾，用灵感和信仰（这二者都是积极情绪）为你的冥想进行调剂。

灵修之喜

想要引发安宁和满足的感觉，简单的冥想不失为一种好方法。研究表明，冥想能够给我们带来深远的益处：冥想能减少压力、缓解焦虑，不仅有助于集中注意力，还能让我们的工作更高效；冥想还能让我们变得更健康——与不进行冥想的控制组相比，在8周的时间里每天进行冥想的研究对象不仅在请病假的概率上低了76%，而且他们患了伤风或流感平均也只会持续5天；而控制组成员的平均生病时间则达到了8天。

## 做些有趣的事

你对什么东西抱有好奇心？有没有什么资讯是你一直想要查阅的？最近有特别有趣的事情发生吗？去网上搜索吧！读一读你感兴趣的文章，好奇心这种积极的情绪是非常强大的。

培养兴趣还能让你精力充沛。研究证明，对事物感兴趣或是完成一项有趣的任务（无论是否困难）可以让人们充满活力地应对各种挑战。

## 跳起来，笑起来，笑话讲起来

音乐以及喜剧可以为我们带来积极情绪！在一天接近尾声时，我只需播放一些欢快的音乐或是一段能引人发笑的视频就行了。

20岁刚出头时，我和朋友在下班回家后总会播放相同的几首歌并随着音乐起舞。即便是工作最辛苦时，这不顾形象的载歌载舞也能让我们精神振奋。（20年过去了，载歌载舞仍然是我最爱用的快乐强心剂。）现今，神经学家已经让我们看到，虽然像思考以及创作这种造成心理疲劳的活动会导致身体出现应激反应，但音乐却能对这些压力起到减缓作用。

在家里，我将这种载歌载舞的活动称作“舞会”，而“舞会”的另一个效果，是由运动带来的。体力活动比欢快的音乐更能有效地引出好心情，而且也对我们的思考和感知方式起着关键的作用。锻炼身体能让大脑做好学习前的热身，它不仅能改善情绪、提高注意力，还能缓解压力

和焦虑。当我们非常生气或出现战或逃的应激反应时，身体活动能够帮助我们将肾上腺素排出体外。幸福研究者索尼娅·柳博米尔斯基表示，锻炼是在短时间内增加幸福感最有效的方法。如果你天性不爱载歌载舞，也可以试试散步。

此外，还有一个应该包括在宝典中的小窍门儿，那就是用书签功能标记出几个让你笑口常开的视频、电视节目或网站。大笑不仅能够减少应激激素（甚至对大笑的预想也能达到这个效果），还能增加让人产生好心情的β内啡肽和人类生长激素。

### （2）放大你的积极情绪

好事时有发生，但我们却不会将其中的积极因素充分为己所用。《细细品味：积极体验的新模式》（*A New Model of Positive Experience*）的作者弗雷德·布莱恩特是一位社会心理学家，他研究了在事情发展顺利时认真感知自己的感受所带来的益处。布莱恩特发现，细细品味自己的感受能够巩固我们的人际关系，加强心理和身体的健康，帮助我们找到更有创意的解决问题的方法。换言之，细细品味感受能够创造出安适自在的状态，并带来诸多益处。

你可以利用细细品味的技巧让自己更快乐。用大脑“拍张照”，暂停一下，然后像布莱恩特所说的那样“在脑子里将这体验层层激荡”，让自己深入觉知这些积极情绪以及想要铭记的场景，比如孩子咯咯的笑声，或是令人赏心悦目的美景。

为好消息而庆贺，沉浸在毕业典礼、足球比赛、假期等快乐时光的回忆之中……这些都是细细品味的方式。里克·汉森的“吸收正能量”是一种更为激进的品味方式。他写道：“人类生性大多爱抓住坏事不放，对好事却容易忘却。”可以说，人类的思维对待“积极的记忆时就像特氟龙[注]一样”，而在“消极记忆面前却像尼龙搭扣”。这对于正负面情绪比例可没什么好处——如果我们所储存的大部分记忆都是消极的，那么我们就会觉得这个世界令人抑郁甚至充满危险。

好在，汉森给我们介绍了一种方法，可以让我们的积极情绪和快乐生活之间更有“黏性”。以下是“吸收正能量”的方式：

首先，锻炼主动发掘积极因素的能力。例如，秋日里种的花开了，同事和我一起完成了困难的任务，今天的工作非常有趣……汉森说，主

动寻找积极因素的关键在于“将积极的事情变成积极的体验”，换句话说，我们可以花一点儿时间，深刻体验一天当中的“好事”。

接下来，把这些积极体验放大，细细品味。此外，我们还要记住积极事件所带来的积极情绪。你可以回忆一件今天发生的好事（比如说，高中校长刚刚打电话来跟我聊了一个他正在考虑的构想，我们的谈话很有趣），然后再想一想这件事带来的感觉有多好（互换想法让我乐在其中、干劲十足）。这样一来，积极事件带来的益处便被彰显出来，从而有利于大脑的化学物质加强与这段记忆的联系。

最后，让这种感觉渗入你的思维与身体。好好顺着“渗入”这两个字的字面意思来勾勒一下这幅图景。比如说，你与配偶、孩子或是工作中的导师进行了一次难得的谈话，然后你可以在事后回忆这段谈话，感受它“像阳光的热度透进T恤、像水滴渗入海绵一样，深深地进入你的思维与身体”。

（3）跳过情感，直达心理学

实际上，只靠面部表情和身体姿势，我们就能改变自己的感受。如果你像真的生气一样收紧下巴、眯起眼睛，你的身体通常也会释放出肾上腺素，心率也会加快，就仿佛你真的动了怒一样。对于积极情绪而言也是同样如此，所以，只靠微笑就能让我们快乐起来。

激活你的笑肌

不必先感受相应的感情，只靠面部表情，就足以让我们的神经系统产生较为明显的改变。调动你的笑肌，摆出笑的表情。当你将两侧嘴角上提、眯起眼睛的时候，你的大脑便会在几分钟之后释放出各种让你心情变好的化学物质。如果你用牙齿水平咬住一根铅笔或通过模仿这个动作来展露笑容，那么你的心率很可能变缓，你也会感觉更镇定且更开心。（警告：我虽然觉得咬铅笔这一招挺有效，但它会让我流口水。）

我想再说一次，我并不是在鼓励大家强迫自己微笑，也不提倡在心情低落时硬要自己开心，这样有可能会让我们感觉更糟，也可能搅坏了周围人的心情。为什么呢？因为我们在隐藏自己的真实感情方面其实并不怎么在行。我们身边的人虽然可能无法意识到我们流露出的微表情，但这些微表情却会刺激到对方的镜像神经元，让对方大脑的一小部分认

为他们自己感受到了我们的消极情绪。因此，在与他人聊到伤心话题的时候，如果你不想让自己的沮丧感染别人而试着去压抑消极情绪，这样的做法反倒会让你与对方都背负更大的压力。（同时，这也会对你们的关系和沟通造成阻碍。）所有这一切都是在告诉我们，在你开始主动培养积极情绪的时候，先处理好自己的消极情绪。

## 模仿神奇女侠的站姿

从小学六年级起，我开始变得任性，尤其不愿意听从母亲的意见，但母亲却没完没了地唠叨，让我坐直站好。她让儿科医师跟我谈话，甚至还设计了一个暗号——我们用“绿色”这个词作为暗号，来指代“拜托，注意你的姿势”，以便在公共场合提醒我，不让我丢脸。

唉，真希望我当时能听母亲的话！如果能努力坐得笔直一点儿，我在中学时或许就会更快乐、更自信。研究表明，挺直脊椎能够让人更加自信。斯坦福大学同情与利他主义研究和教育中心（CCARE）的艾玛·塞佩莱认为，“驼背慵懒的姿势会导致人们表现出不自信的行为”。

想要达到更自信的效果，你可以试试“强势姿势”。艾米·卡迪在哈佛商学院对肢体语言进行的研究表明，当我们采取开放式的“强势姿势”时，体内的化学因素便会出现明显的变化。（在想象强势姿势时，你可以回忆一下我们在胜利时用胳膊摆出的V字形，或是两手扶在脑后、双脚跷在桌上、往椅背后仰的自信男士，以及神奇女侠两手放在髋部两侧的经典站姿。）卡迪的研究小组让实验对象在短短两分钟的时间里摆出强势姿势（实验对象并没有意识到自己在做什么，也不知道原因，因此他们并不是因为感觉自信才摆出强势姿势的）。接下来，神奇的事情发生了——实验对象的睾丸素水平上升了20%。睾丸素不但可以增加我们的风险容忍度，还能让我们在社交群体中更有能力主导全局；除此之外，实验对象的皮质醇水平也随之大幅降低（皮质醇是一种应激激素，与我们战或逃的应激反应相关）。

而真正让人称奇的是：当自愿参加实验的人在一次紧张的模拟面试之前用两分钟时间摆出强势姿势之后，与那些摆出弱势闭合姿势的人相比，无论他们在面试中的回答如何，都会在面试官那里得到更好的评价，他们被雇用的概率也更高。由此可见，仅凭“强势姿势”，实验对象就可以在面试官的潜意识中留下深刻的印象。

因此，下次在演讲前，如果你看到我在卫生间里像神奇女侠一样站着时，你就不会惊讶了。



最简单的事：

慢慢提高积极情绪与消极情绪之比

能为你的生活带来积极情绪的方法有这么多，是否让你有些应接不暇了？研究表明，每周细数一次自己所拥有的一切，我们的幸福感就能得到明显提升。不要妄想一蹴而就地重塑整个生活，而是要一步步地慢慢改变。

你可以这样做：首先，深吸一口气。这时，你已经有了一些自在轻松的感觉。

接下来，想象一下本章中哪个任务对你来说是最容易做到的。观看几个引人发笑的视频是不是很容易？在林中来一趟舒缓的漫步呢？通过勾勒未来最好的自己来练习积极思考呢？

---

1. 一位在美国疾病预防控制中心工作的朋友指出，萨波尔斯基的观点并非完全正确，因为溃疡的第一致病因素是细菌，而非压力。然而，压力的确对疾病的抵抗起到了关键作用。

2. 马西亚尔·洛索达在2005年所用的得出这个临界点的算法于2013年受到了质疑。尽管如此，我们仍可以从实际经验中感受到，积极情绪所占的比值的确很重要，并且临界点也是确实存在的。大量研究表明，积极情绪所带来的“拓展效应”只有在积极与消极情绪之比高于2.9：1后才会出现。换句话说，积极情绪的很多益处在与消极情绪的比例达到临界点之前都是处于潜伏状态的。或许，3：1这个临界点并非是放之四海而皆准的。比如说，这个数字对我而言或许要达到4：1，而你只需保持2.8：1的平均值就够了。但绝大多数人的临界点都是在3：1这个数值上下浮动的，这一点是有充足的证据做支撑的。

3. 特氟龙，俗称“塑料王”，用于制作不沾涂层。——译者注

# 第二部分
# 如何运用好习惯让自己的工作与生活更轻松？

当我们运用大脑天生的能力来启动自动驾驶模式时，实际上就是在让大脑的潜意识来完成在其他情况下需要钢铁般的意志才能完成的任务（也就是说，如果缺少自律和专注，我们是没法完成这些任务的）。许多人都认为习惯是难以培养的，事实也的确如此——如果我们不理解习惯养成背后的大脑机制，培养习惯就会难上加难。幸好，习惯的养成和其他技能并无区别，我把基本知识教给你，再加上一点儿练习，你就能重设日常生活习惯，找到自己的最佳状态了。

# 第3章
# 从“微习惯”开始，适度奖励自己

每天重复做的事情造就了我们。所以，优秀不是一种行为，而是一种习惯。

——亚里士多德

在你拿起这本书之前，或许已经明白自己应当增加锻炼和睡眠的时间，也应当每天多吃蔬菜。有时，虽然我们对未来有美好的期待，但实际行动却差之甚远。

但是，如果能把这些有益的活动变成习惯，那就不一样了：如果有了好习惯，不必运用意志力，我们就能完成必要的任务，并且可以将大脑的核心部分空闲出来，专注于具体策略和解决方法，完成最重要的工作。

从生物角度来看，大脑的前额皮质负责我们的理性思考。相比之下，日常惯例和习惯所用到的那部分大脑，几乎不费什么脑细胞。但是，前额皮质有一点儿缺陷：你越是用这块区域去控制自己的行为，它就变得越不可靠。例如，如果出现了低血糖，你就会在抉择面前变得迟疑不前。

习惯源于大脑中名叫基底核的部分，它位于人脑深处一块较为初级的组织突起，起着自动驾驶仪的作用。这个部分控制着呼吸和吞咽，也是我们有时能够在无意识的状态下开车的原因。

习惯控制中心一旦被设置稳妥，就能让我们在几乎不需要意志力的条件下做出惊人的壮举。在《习惯的力量》一书中，查尔斯·杜希格详细讲述了奥运游泳冠军迈克尔·菲尔普斯是如何通过培养习惯来打破世界纪录的——从赛前的拉伸到跳水后的滑行，他在比赛中的所有动作，无一不是由基底核而非显意识思维控制着的。

## 象与骑象人

首先我们要认识到，95%的大脑活动都不是在意识层面上进行的。潜意识控制着许多我们以为可以通过显意识控制的内容，比如我们吃的食物，以及是否会在会议中强迫性地查看邮件等。有时，我们的确可以通过显意识来控制这些事情，但这并不常见，这时就是习惯大显身手的时候了。

习惯大多是刚开始需要做出抉择，但之后不必去想就能做的事情。我们当前的许多行为都是由习惯“决定”的。在习惯起效时，我们不必刻意思考就能条件反射地做出熟悉的行为或是体验特定的情感。有些习惯是有好处的（比如用牙线），有些习惯却没什么意义（比如咬指甲）。重点在于，习惯无论好坏，都能够通过我们的操控被培养出来。

乔纳森·海特在《象与骑象人》一书中写道，大脑的这些功能分为自动流程和受控流程两种。正如鸟儿之所以能够通过星星的位置导航，蚂蚁之所以能够通过协作来经营真菌农场，这些赋予动物纯熟而自然的技能的大脑区域，就是掌管自动流程的大脑区域。自动流程可以让我们一边与乘客聊天一边开车，让我们对威胁做出应激反应，或是在还没思考出某个笑话为何好玩之前便笑出声来。与之相反，受控流程以语言和显意识的思考为必要条件，可以说是人类专有的。

海特用一头背着一个小小骑象人（受控流程，即意志）的大象（自动流程，即习惯）来做比喻。我们虽然很想让骑象人来控制大象的方向，但此人终归只是大象最亲近的指导者，至多也只是个向导。掌握大权的是大象，它走得都是习惯走的老路，会为带有奖励性质的东西（食物、爱情）停下脚步，还会避开那些带有危险性的事物。骑象人可以在方向上给出建议，但只有在其建议不与大象的意愿相左时才有效。海特写道：“一个高情商的人，往往拥有一位懂得如何分散大象注意力、哄劝大象，同时又不与其意志起直接冲突的有经验的骑象人。”即便骑象人能够改变大象的行为，这仍然需要他投入不少精力。

这就是说，如果你想要轻松自如且坚定有力地生活，就需要努力训练大象而不是去说服骑象人。

这是不是说，我在提议大家用笨拙的潜意识完全替代完备的显意识思维呢？当然不是。你的骑象人能够完成异常复杂、优雅、感性的事情，这是习惯永远无法复制的。然而，骑象人很容易疲劳，他既没有大象坚定，也不具备整天做决策的耐力。此外，骑象人（也就是显意识思

维）的工作速度很慢，平均每秒只能处理50比特的信息，但大象（也就是潜意识大脑）每秒却能处理大约1 100万比特的信息。

对我而言，我会抓住一切可能的时机选择更快、更简单的潜意识来处理问题。

大脑不会像我的母亲一样去区分好习惯和坏习惯。控制习惯的神经通路就像负责运行我们最爱用的应用程序的软件代码，习惯一旦形成，神经通路就会永远存在于我们的大脑中。因此，即便明白某些习惯对我们有害，改掉习惯却仍然不容易。同样地，走路上班这样的好习惯也是一经形成就难以改变的。

根除一个既有习惯的神经通路几乎是不可能的，但我们可以把既有的坏习惯转化成一个好习惯。我的客户在听到我说这席话的时候都盯着我，以为我疯了，于是我给他们讲了一个故事。

研究人员对一批老鼠进行训练，让它们在看到灯光的时候习惯性地按压一根杠杆，并获得食物奖励。接下来，研究人员会往食物里下药而使老鼠严重呕吐，或是在老鼠按压杠杆时必经的地板上通电，使老鼠一踏上去便受到疼痛的电击，通过这些方法来打破老鼠的习惯性行为。

之后，老鼠发现食物是有毒的，地板也很危险，于是便聪明地避开。唯一的例外就是灯光——灯光刺激仿佛对这些可怜的小动物有一种神奇的吸引力，让它们习惯性地按压杠杆，并为此大吃苦头。一旦习惯被触发，即便要遭受电击和呕吐之苦，这些老鼠仍会走过带电的地板或是吃下有毒的食物。

由于老鼠的骑象人非常弱小，因此即便在认识到食物有毒或地板有电的情况下，它们仍然没法停止习惯性的举动。

与这些不幸的老鼠相比，我们的骑象人肯定更有智慧也更有意志力，但是在重大问题上，我们的骑象人也厉害不到哪儿去。正因为如此，虽然明知炸薯条会让胆固醇升高，我们仍会不由自主地吃起放在眼前的薯条。骑象人说“只能再吃一根”，但大象却吃个不停！骑象人的确能够花九牛二虎之力把篮子推开，但只要骑象人一分心，大象就会伸长象鼻把篮子够过来。

这个老鼠实验让我们看到了习惯的三个基本组成部分：诱因、惯例

（它往往被我们当成习惯）以及奖励。老鼠先是看到了光亮，从而诱使它们表现出行为惯例（按压杠杆），并获取奖励（食物）。

诱因可以指挥你的大脑进入自动模式，也会告诉你该在何时选用哪个习惯。诱因会让大象按照一定的线路走下去。

诱因可能是感情（被人冷落的感觉可能会让你刷朋友圈或是给旧情人打电话），可能是环境中的某个因素（看到水瓶就会诱使我们喝水），可能是一天中的某个时间点（到了晚上10点半，你可能就会到洗手间刷牙），可能是某种声响（孩子的啼哭可能会让你在深更半夜不假思索地从床上爬起来），也有可能是某种气味（刚出炉的肉桂卷的香气会让你不知不觉地想要购买）。

## 习惯成自然

我们的惯例是习惯的核心部分，也是大象所走的路径。第一次走某一条路时，骑象人需要指出方向。但在走了十几次之后，大象便会逐渐踏出道路来。在大概一个月的时间里每天走同一条路，一条清晰的道路便出现了，骑象人也就不需要引路了。

这也正是你大脑运转的情况。当一个习惯形成时，神经通路也就形成了，每按习惯行动一次，神经通路也就越明显、越恒定。我们可以将习惯想象成康庄大道（指积极甚至困难的行为因成为习惯而变得简单）或是独木小桥（坏习惯会缚住你的手脚、抑制你的发展，让你的生活变得越发艰难或不健康）。

你或许有一套很棒的睡前习惯：只要拿起牙刷，你就会以同一种顺序触发一系列行动：先是在牙刷上挤上牙膏刷牙，把头发绑在脑后洗脸，吃维生素片，穿上睡衣，合上卧室门，关上灯，然后再爬上床。

每个人都有几百种类似的惯例，惯例可以是单一的一种行为或情感，也可以是每天都按同一顺序出现的一系列行为或情感。清晨的闹钟就可以算作一种强大的诱导因素，它也许会让我们在一天伊始踏上轻松自如的康庄大道，也许会将我们引上焦虑重重的独木小桥。（有些人会一次次按下“稍后提醒”按钮，直到快迟到了才清醒，然后他们会用手机检查邮件，如此一番才从床上爬起来。这样不仅让他们的压力越积越

多，也让时间越来越紧。）我们对习惯的控制力要比我们想象的强，虽然大脑会在我们重复用同一方式做事的时候不知不觉地形成习惯，但我们能够刻意选择和培养好习惯。

当然，惯例也可以是具体的行动，同时，惯例也可以是心理和情感的习惯性模式。你可能在上班的路上遇到了堵车，从而诱发你出现习惯性的压力感或愤怒感。

想要培养新的习惯，我们就要利用大脑快感中枢里重要的化学信息素来训练“大象”。当我们受到奖励或者投入某项让人愉快的活动（比如吃饭、购物、性爱等）时，传达快感的神经递质就会制造愉悦感以及随之而来的想要重复这项活动的欲望。无论是动物、小孩还是成年人，经验都会让我们重复那些能带来奖励的行为。

与大脑奖励中枢联结最紧密的是我们做事的动机，而不是事情本身。这么说来，我并不需要享受每天在同一时间起床这件事，但这件事必须得带来一些内在的满足感，否则，重复这个行为就真要让我抓狂了。

奖励能够帮助你的大脑分辨出某种习惯是否值得重复下去。奖励必须具备一定的质量以便创造或满足大脑的欲望。但是，这些奖励并不一定是金钱或食物这种复杂或外在的东西。在物欲横流的文化中，我们很容易拿外在的奖励哄骗自己（以及我们的孩子和员工），比如零花钱、甜品、与老板共进午餐、一次大血拼，或是一天的带薪假期。然而，从神经学的角度来看，物质的奖励是很难直接引出某种特定行为的，原因就在于，二者的时机往往无法契合。

比如说，你告诉自己，如果连续一个月每天都能准时上班，就给自己买一双新鞋。你将闹钟比平日调早了30分钟，以便有足够的时间准备出门。你甚至把闹钟放在了屋子的另一头，防止自己按下“稍后提醒”按钮。此外，你还把闹钟铃声调至特大，让自己没法置之不理。这招在第一天非常管用，因为闹铃一把你吵醒，你就开始想象起那双你急切想要拥有的鞋子了。但是第二天，疲惫的你忘了去想象那双鞋，你的大脑在无意中记住了早起所带来的痛苦，却没有想到随之而来的奖励。当天晚上，你不小心忘了上闹钟，于是到了第三天，你又迟到了。这时，你内心的大象已经意识到，上好闹钟和早起并不会带来什么奖励。

因此，虽然非物质或内在奖励看上去远没有物质华丽，带来的好处也看似不多；但由于这些奖励是可以及时实现的，因此效果也更好。举例来说，如果我们经常锻炼，就会开始对锻炼时身体释放的内啡肽产生渴望。简单来说，奖励大多是积极的情绪，比如早晨气定神闲而非焦头烂额、手忙脚乱的状态，在腾空洗碗机或与团队完成一个大的项目后产生的成就感。

如果我们能将一件本身能够带来满足感的事重复多次，大脑便会开始期待和渴望得到奖励。因此，诱发因素不仅会触发习惯，也会引起我们对奖励的渴望。我差不多是在无意间从自己的睡前习惯中发现了这个规律。一般情况下，我会花几分钟时间收拾屋子、晾好衣服，然后倒头就睡。有一天我并没有这么做，而是戴上耳机，给一个朋友打了电话。我一边和朋友聊天一边收拾屋子，等到打完电话，我便在打扫得一尘不染的屋子里睡去了。第二天，我在整理屋子的时候不太方便打电话（周围有太多人），因此，我便听了一段有声书。到了第三天，我和父亲在电话里聊了20分钟。没过多久，除了打扫得井井有条的屋子带来的视觉奖励之外，我也开始在一天的末了渴望起由有声书带来的娱乐和电话带来的交流了。现在我在临睡前对整洁的环境、与朋友的沟通，或是聆听有声书的渴望也会接踵而至。

## 从微习惯开始

下一个章节是教你如何培养习惯的密集课程。如果你还没有准备好投入更多的时间和精力来学习如何养成新的习惯，那么你可以尝试下文中“最简单的事”，然后毫无负罪感地直接跳到第5章去。



最简单的事：

养成一个微习惯

你可以从斯坦福大学的习惯研究者B. J. 福格所说的“微习惯”入手。之所以让大家从小处着眼，是因为对习惯的有意培养是一项技能。从微习惯起步，就好像是在学习蛙泳之前先学会狗刨一样。

所以，你可以从小事入手，比如每天吃一种维生素或是每天使用牙

线清洁一颗牙齿（这就是B. J. 福格所建议的入门习惯），任何用时不超过30秒、几乎不必费力或费钱（如果你对这点很介意的话）、不用逼着你打破社会常规（比如在公共洗手间里用牙线）的事情都行。这些习惯几乎不占什么时间，也不必要求你给自己计时（比如说“我要用30秒的时间剔牙”），因为计时是件麻烦事。这个微习惯必须是你每天至少要重复一遍的，一次也不能例外。以下是B. J. 福格对微习惯的一些建议：

“早上倒好咖啡之后，我就会给母亲发短信。”

“打开洗碗机之后，我就会打开一本书，读其中的一个句子。”

“下班走进家门之后，我就会把运动服拿出来。”

“在火车上坐下来之后，我就会打开我的速写本。”

“听到电话铃响之后，我就会呼气并放松两秒钟。”

“晚上上床之后，我就会回忆起一天中一件快乐的事。”

“回到家之后，我就会把钥匙挂在门边。”

一旦你养成了某个习惯，就按照福格在上文中的形式写出来。一个人的微习惯应该是不费吹灰之力就能完成的事，重点在于把注意力放在奖励上：你如何让这个微习惯带来内心的满足感呢？

微习惯看上去太微不足道了，但是，对技能的培养以及一点点接近能够维持一生的习惯和享受一生的自如，这才是微习惯的意义所在。

# 第4章
# 用“21步法”养成好习惯

千里之行，始于足下。

——老子

你做好改变生活的准备了吗？你想培养什么新习惯呢？你可以打破坏习惯的行为模式，也可以从零开始培养新习惯。

如果你不知道该先培养哪个习惯，可以先参考一下我的例子。晨练是一个我一直想要培养的习惯，刚开始，我花费了大量的精力，给自己安排详细的运动计划，但总能找到不去实施的理由。我知道，锻炼对我的体能、情感以及智力大有裨益。为此，我决定把我的“大象”训练好。我从研究中得知，如果能把诱因、惯例和奖励安排好，我就能养成好习惯。

这是否意味着我每天早晨都要锻炼呢？当然不是。我只是凡人，不是机器人。在感冒或是休假时，我的习惯也就不能被触发了。但绝大多数时间里，只要闹铃一响，我就会从床上爬起，开始进行根深蒂固的例行锻炼。

**21天的21个小窍门**

培养一个新的习惯需要多久？传统观念认为，如果我们能在21天里把一件事每天重复一遍，就能养成好习惯。

对此，我有好消息也有坏消息。先说坏消息：习惯养成需要21天的观点只是个谬论。科学表明，形成简单习惯所需的时间长短不一，这一点并不难理解。行为越是简单，养成习惯所需的时间也就越短。平均来说，养成一个习惯需要66天的时间。若要养成晨练这种高难度的习惯，所需的时间通常会更长。

好的消息是，习惯越是简单，养成的时间也就越短。比如说，在早餐前喝一杯水的习惯，平均只需两天就能养成。我们也知道，从第一次

重复某项行为时起，大脑神经就会开始将习惯加深。也就是说，虽然某些行为经过一周的重复后仍不能完全达到自动去做的程度，但自重复行为开始后的一两天，我们其实就已经朝着习惯的养成迈出了一大步。

那么，我在下文中为大家总结的21天计划有何意义呢？原来，将养成习惯的过程分解，不仅可以使之显得不那么艰巨，也能增加成功的概率。

把这些窍门通读一遍，然后借着这股想要立即行动的劲头去实践“最简单的事”，并在之后的每一天里实践下文中的一条建议。

## 窍门1：将整个计划写下来

想要养成好的习惯，第一步就得花点儿时间，设计好你希望养成的习惯或惯例。所以，我并不能只在口头说“我必须每天锻炼身体”这样的话，而是需要实实在在地给自己打造一个“驾驶”计划，规定出大象在自动“驾驶”状态下的一举一动。

重要的是，你要认识到这个习惯从哪里起头。对于我来说，早晨的习惯都是从前一晚开始的，因为前一晚发生的事情能够对我第二天的状态造成很大的影响，从而影响到我能否早起跑步。

因此，以下就是我的“驾驶”计划，或者也可以称为包括运动计划在内的清晨整体流程蓝图（从前一晚开始）。

晚上9点15分：把电视、电脑、电话、苹果平板电脑等所有带屏幕的设备关掉（以防晚上处于兴奋状态，大半夜还睡不着）。

上床前：把运动服、运动鞋、心率监测器、耳机，还有能固定手机的臂环放在床边的椅子上。

晚上10点（如果第二天孩子要上学）：把灯关掉！也许是养成习惯了吧，我一般一关灯就能马上睡着。

8小时之后：闹钟铃响，这就是我整个早间流程的触发因素。在洗手间快速洗漱之后，我会套上运动服，然后冥想7～20分钟。

早上6点20分：我会让狗狗布斯特出去放风（如果我在家的话），然后喝一杯水。

早上6点30分：我会开始进行“聊胜于无”的健身模式：15个俯卧撑，30个仰卧起坐，25个深蹲。这一套动作只需花费我几分钟的时间。最近，我常常会使用苹果手机的“7分钟锻炼”应用程序，用7分钟的时间进行一套包括12种高强度运动的动作。每逢周一、周三和周五，在7分钟锻炼之后，我还会跑步10分钟，慢走3分钟，再花3分钟的时间拉伸。在周二和周四，我会增加一到两套的7分钟运动套路。周六我会比平常稍微多跑一些，周日我会和朋友进行3英里的徒步旅行。

总有那么几周，我真的只会做那套“聊胜于无”的运动。但就算是那几周，我也完成了75个俯卧撑、150个仰卧起坐以及125个深蹲！我每天早上都会习惯性地做一些运动，这样坚持了一年之后，我猛然发现，自己的身材从未像现在这么好过。我一直不是一个非常爱运动的人，在高中时连一项运动也没有参加过。但我现在和狂爱健身的丈夫一起徒步、冲浪、滑雪时，我竟能完全跟上他的步调了。

我还会边运动边听有声书，那种非常简单而又引人入胜的小说，比如《分歧者》《哈利·波特》还有《饥饿游戏》系列。我的目的只是为了娱乐，听这些书不能费劲，要不就失去激励的效果了。

另外，我会尽量选择在室外运动，因为我很喜欢置身户外的感觉。如果天气不好，我就会用跑步机。在跑步机上锻炼往往很无聊，但是有了《唐顿庄园》和《摩登家庭》这样的电视剧，那可就另当别论了——这些都是我喜欢的电视节目！你们没有看错，我的确会在清晨享受电视之乐。我以前会感觉愧疚，但现在我意识到看电视对我的健康和快乐是有帮助的。

早晨7点：我会洗个澡，换好衣服。这时，孩子们通常已经起床了，我知道，这是我最有可能被打扰的一段时间。这个时间段我有另一套迷你流程：刷牙，洗澡，梳头，擦干身体，涂抹乳液和防晒霜，穿好衣服（也就是我按照日期和天气自己搭配的“套装”，这也算是一套迷你流程），涂止汗露，化好妆（这又是一套迷你流程）。如果丈夫比我起得早，那我就整理床铺（在我们家，最后一个起床的人负责整理）。由于这套流程与我原本做这些事的顺序几乎一致，所以养成习惯并不费什么力气。（说来好笑，我涂止汗露的时间并不固定，有的时候我一洗完

澡就涂，有的时候是穿好衣服再涂。也就是说，我常常会忘掉这个起床后的重要一环！我这套迷你流程由于不带什么奖励，因此很难按时完成。我更喜欢做那些让人享受的事情，比如泡个热水澡、在洗手间用手机查邮件，或是在床上和睡眼惺忪的孩子抱在一起。与拿梳子梳理我打着结的卷发相比，以上这些事带给我的满足感更多，也更容易让我“不务正业”。）

因此，我开始给自己计时。我向自己发起挑战：不仅要提高效率，还要保证早晨的流程进行得越来越快。这对我来说挺有趣：在严重干旱的加州，缩短冲澡时间是我心甘情愿的。但计时确实也为我添了些麻烦，因为我需要在开始做事之前查看时间，还要不停地看表。我（在走了弯路之后）认识到，用苹果手机来计时不适合我，因为我容易去查看前一晚手机静音后收到的短信和未接来电。因此，我把一台闹钟放在了洗手间，以方便随时查看。

早上7点30分（学校上课日）：做早餐和吃早餐。这也是个迷你流程，完全按时间点进行。我帮孩子们准备早餐和午餐，然后给自己做早饭。准备早餐的时间正好是5分钟。我的孩子们一般会吃一根香蕉、一杯花生酱奶昔，还有一片涂上牛油果的面包。能和家人坐在一起共享一顿健康美味的早餐，这就是这套流程带来的好处。

早上7点55分（学校上课日）：收拾厨房（孩子们会自己洗自己的碗，所以我挺轻松的），带孩子们去上学。干干净净的洗碗池就是随之而来的奖励了（大家尽可以笑话我）。如果大家都能按时上车，我们就会小跳一段舞蹈（想象一下我们在车里“闹翻天”的情景吧）或是在车里听有声书作为庆祝。

我知道，如果把洗澡时间降低至20分钟以内、把早餐时间缩短到10分钟，我就可以在一个半小时之内把这一整套程序都做完。但如果我速度很慢或是在冥想和锻炼上花了更多时间，这一套流程就会花掉三个小时。

虽然这个计划看起来烦琐得让人抓狂，但我整个早上都不必做任何决定，都会以相同的方式和相同的顺序自动完成所有事项。当然，我的流程偶尔也会被打断，但由于我已熟能生巧，因此内心的大象很少会在这条熟悉的道路上走偏。

大多数人并不会花时间特意安排流程，因此他们常常会分心去做其他事（比如今天在洗澡前冲咖啡，第二天又在洗澡后冲咖啡）。这样一来，被打乱的流程需要他们用自控力才能拉回正轨。我不知道各位怎么想，但我和大多数人一样，在早上6点钟并没有太多的自控力。因此，我需要依靠“无人驾驶仪”的力量。

## 窍门2：找出小习惯

将计划的内容全部写下之后，把其中的小习惯找出来。我的早间流程中包含了至少7个小习惯：起床、冥想、穿衣、锻炼、洗澡、吃早餐，以及打扫厨房。在这些小的习惯里面，还包含着几个更小的微习惯：比如刷牙和化妆的方法，以及我会趁着给孩子打早餐奶昔的空当吃维生素片。这其中的每个事项都有一个触发因素、一套靠自觉完成的行为习惯，以及不同形式的奖励。你现在具备哪些微习惯呢？又需要养成哪些小习惯呢？

## 窍门3：抛开野心

在养成习惯时，最重要的就是把野心这码事忘掉。你没有看错——把想将事事都漂亮完成的野心抛弃掉。如果你跟我是一类人，那么这一点便是最难做到的。当我决心做一件事的时候，就会努力把事情做到极致。比如说，每次开始一个新的锻炼计划时，我都会自信过头：我会计划跑半程马拉松的距离而不是5 000米；明明一个月只能和教练见面1次，我却计划见面3次；原本每天做10分钟的拉伸和力量训练就足够了，我却计划做30分钟。我们这种野心勃勃的人习惯像《龟兔赛跑》中的兔子一样思考——我们想即刻收获成功，想靠我们天生的能力和速度成为人生赢家。而实际上，只有像伊索笔下的乌龟那样思考和行动，我们才可能成功。

如果想要习惯长存，就必须从非常非常小的跬步开始累积。一次性做出太多的改变是很难的，生成新的习惯或新的流程可能需要投入大量的精力和注意力，而我们每天能利用的自控力却是有限的。

一步一个脚印地在一件小事上取得成功，要好过在一件大事上失利，或是在许多事上全盘皆输。几乎所有人都能在几天到几周的时间里坚持得很好——他们可以吃得很健康、完成目标运动量，也可以每天进行两次各40分钟的冥想。但是，我们往往在起飞不久后就会“坠机”。我们可能在头几天坚持得挺好，但有一天却突然没了动力——或许偷懒没去锻炼，或许午餐没点甘蓝沙拉而吃了芝士三明治配薯条。第二天，我们觉得整个计划难度太大，于是又偷了一次懒，决定明天再改过。到了第三天，我们把整个计划也忘得差不多了。就这样，我们又回到了起点。

想要不在设立新目标时太过有野心，我们可以尝试慢慢积累。当我刚开始培养清晨冥想的习惯时，目标就是每天早上在冥想垫上坐30秒。（这毫不夸张。通常我坐的时间要比30秒长，但并不是次次都这样。）或许你的目标就是坐在书桌旁，把你写的小说文档打开，或是在跑步机上跑30步，甚至是从书桌上清除掉5件多余的东西。

不要把你最先进行的一套“流程”真的定性为一个习惯，而是设定为不到30秒就能完成的简单行动或想法——我希望大家都能这么“没有追求”。在行动的时候请记住：你已经开始在大脑中挖掘一条最终会形成习惯的神经通路了。开始的几步或许有些艰难，因此你需要做一些特别容易的事：这些事几乎不用付出什么努力。这样，你的大脑就不会在开始做某件事时遇到任何阻力，而你也可以在完成任务时收获成就感。

## 窍门4：小习惯里的关键小习惯

我在上文讲述晨间流程时提到的小习惯，其中有些根植于大计划中，能起到关键性的作用。这些习惯可以打乱我们的流程并产生一系列的连锁反应。比如，在晚上9点15分关闭所有电子设备，这就是一个确保我能在第二天进行晨间运动的关键小习惯。我会把电脑关机；手机也会自动在这个时候转换成勿扰模式，为我拦截所有的短信、电话或通知；我不允许自己开电视，因为晚上看电视造成的刺激太大。由于这个关键的小习惯，我清除掉了一大堆坏毛病。

晚上9点15分关闭一切电子设备的原则为我腾出了时间，不仅让我能在夜晚冥想、有时间陪孩子，还让我有空读书。所有这些事情都为我

的生活带来了轻松和愉悦。此外，拜这个习惯所赐，我也能够自然而然地早些上床了。（多美好啊！）早些上床也意味着早晨起床容易了许多，这也就让我有条件把早晨的流程改得更加悠闲一些。看到了吧，一个小小的习惯竟能造成如此大的改变。

再举个例子。我发现，在培养清晨锻炼身体的习惯时，在前一天晚上把闹钟调好，就能对我的成功起到关键性的作用。我以前经常不设闹铃，每天早晨都在不同的时间点起床，这不但需要我投入更多的精力，也会削弱关键触发因素的作用。晚起15分钟，便会扰乱我整个的晨间流程。因此，在前一晚把闹钟调好的习惯起着至关重要的作用。

## 窍门5：提前做好准备

在培养新习惯的时候，那些看起来微不足道的细节是至关重要的。我们需要判断成功有哪些关键因素，还要思考应该如何让自己克服遇到的困难。

如果你能为如何面对不同的困难提前做好准备，那么实现目标的概率也会提高。研究表明，从很大程度上来说，病人能否在髋关节置换手术后成功复健，要看他们能否考虑到复健过程中出现的所有困难，并制订出面对这些困难的详细计划。

在髋关节置换手术后站立行走是非常痛苦的，如果病人能够站起来四处走动，恢复的效果也会好很多。在这项研究中，刚进行过手术的病人需按照要求去想象自己在术后四处走动时的情景，还要为未来要感受到的疼痛做好准备。关键在于：病人要把自己经历疼痛时要做的事情写下来。结果，这些病人比没有详细计划的病人恢复得更快：他们行走的速度是后者的两倍，自行起身和坐回轮椅上所用的时间也比后者短了三分之二。

> 研究发现，如果人们能对想要采取的行动、想要做出的改变，以及可能出现的阻碍制订翔实的计划，那么他们的实际表现要好过74%对这些问题没有详细计划的人。换句话说，制订详细的行动计划可以显著地提高人们完成计划的概率。

你能预见什么样的困难？又会做何计划呢？别忘了防范那些在生活中给你制造障碍的人。比如，我的丈夫不支持我为了晨练很早就上床睡觉，他试图说服我和他一起晚点儿再睡。我坚定地告诉他，他这是在阻碍我的计划，我需要他支持我的晨间流程，而不是拆台。最后，他终于不再劝说我了，我执行自己的计划也就容易了。

## 窍门6：找出你的触发因素

有意识地为你的习惯指定一个触发因素：一个每当你想要触发习惯时都能保持同样状态的因素。比如，每天早晨在同一时间响起的闹铃便是我晨间流程的触发因素。（因此，闹钟和时间点都属于诱因。）

> 如果你有一个不想每天重复的习惯，那就选择一个只有在你想要触发习惯时才会出现的诱因。比如说，“每周跟着录像做两次30分钟的瑜伽”就不是一个习惯，而是你的任务清单上的一件待办事项，因为这件事不带有明显的诱因，自动性不够强。但如果你每周只上三天班，那就可以用工作作为自己的诱因——不上班的那天，把孩子送到学校后，回家就要跟着录像做30分钟的瑜伽。

如果你正在把坏习惯变成好习惯，就必须利用你既存的触发因素了。或许你有每天早上11点出去买超大杯焦糖玛奇朵的习惯，但你想要把这5.5美元省下来，并把因摄糖超标长出的赘肉减下去。你的触发因素或许有几个，比如时间点、低血糖、感觉工作无聊、社交的需求等。你需要把所有可用的触发因素都利用起来，而且要先认清这些诱因才行。因此，如果你不确定某个你想要改正的习惯的诱因是什么，那就花几天的时间，把习惯性行为出现之前的想法、感觉、环境特点、行为特征等你能想到的因素都记下来。以我为例，几经尝试之后，我发现对锻炼而言，唯一有效的触发因素就是我每天都必须早起。

## 窍门7：找到内在的奖励

我们嘴上或许会说自己追求的是幸福，但实际上，我们追求的往往是奖励。我们渴望的所有东西都可以算作奖励：一件毛衣、一个漂亮的

纸杯蛋糕、导师的关注、成就感和积极情绪，等等。当大脑找到了潜在的奖励，便会释放出多巴胺这种能让情绪好转的神经递质。这些多巴胺会鼓励我们追寻奖励，让我们对挂在眼前的胡萝卜产生一种实实在在的渴求和热望。

在培养习惯的时候，我们可以让多巴胺为我所用，而不是成为我们的障碍。培养一个好的习惯，你需要一个能带来很大满足感的奖励。这种奖励须即时生效，若能在必要时安插入流程之中就更好了。

想要达到这种效果，我们可以把习惯变得更有满足感也更有乐趣，这也正是我静坐冥想（这是一种非常严肃且长时间的内观，就像是给大脑吃甘蓝一样）时聆听迪帕克·乔普拉的录音（短而简单还能给人启发，就像一盘加了培根和蓝芝士的冰山生菜沙拉一样）的原因。

我同时也很喜欢那种赞赏自己“我真棒”所带来的奖励。即便是在脑中比画一段庆功舞这样的小事也能够刺激大脑释放一点儿多巴胺，而这就足够告诉你的大脑重复刚才所做的事了。因此，只要在闹铃响后起床，我就会祝贺自己。晚上关掉电子设备，在睡前调好闹钟，在晚上10点前把灯关上，起床后先把运动服穿好……坚持这些重要的小习惯，都能让我祝贺自己。

## 窍门8：测量进度

培养习惯，测量也是很重要的一环。有测量，才有进步。（也可以说，“通过测量，才能把工作完成。”）比如，我们每天称体重要比每周称一次体重减重更多，这是因为，测量可以激发我们对于行为的感知。举例来说，与不甚关注和懒得记录每天摄取的食物相比，如果你能把所有吃的东西都记录在食物日记里，就会更好地意识到你都摄取了什么。鉴于我们所做的许多事都是无心的，因此在训练自己在无意识情况下将好习惯付诸行动的同时，我们也可以利用测量意识到自己的坏习惯。

在现今社会，记录和测量进度是很容易的。我喜欢用一款叫作“生活方式”的应用程序来记录新习惯和小习惯，还会使用一款叫作“习惯管家”的应用程序来测量我的跑步情况。我的孩子们会把自己详细的“习惯记录表”发到网上，以便我和他们的父亲进行监督。我的一个朋友每天早

晨都会毫不松懈地称体重，并把数据发到她的苹果手机里。

## 窍门9：避免自我懈怠

大家要避免一个潜藏着的地雷：在监测自己的行动时，不要对已经取得的进步太过沾沾自喜，当心诱发“许可效应”（licensing effect）。我们先是表现得很好，然后又通过犯戒来“平衡”自己的积极行为，这就是被研究人员称为许可效应的表现。奇怪的是，无论是在一个月内坚持每天跑步这样的大事还是不在食品店取用塑料袋这样的小事，当我们顺应自己的目标和价值观做事后，就会做些坏事来平衡。这就好像是内在的大象在说：“我已经很乖了！就让我在这儿趴一会儿，至少给我点儿零食呀！”

我们会认为，健康或善举能赋予我们参与非正面活动的权利。比如说，那些以为自己刚摄取过维生素C的吸烟者会吸更多的烟；同样，在得知自己对慈善做出的贡献后，慈善家捐出的钱也会有所减少。研究甚至发现，在一些人购买过对生态环境有益的产品后，他们作弊和偷窃的概率竟有所上升！

想要避免许可效应，我们就要把注意力放在目标和价值观上。你可以问问自己：“你为何不开车而骑自行车呢？有什么伟大的使命在等你实现吗？你正在培养的习惯能为你和他人带来什么好处呢？”诸如此类的问题能帮助我们避免自我懈怠。

由于许可效应也被称作“道德许可”，因此另一种规避这种效应的方法，就是避免用关乎道德的词语来为我们的进步打标签。或许你努力想在孩子顶嘴的时候保持冷静而不是大吵大嚷，你可以数一下孩子们的顶嘴会让你有意识地进行多少次深呼吸，而不是沾沾自喜地认为自己是个又和善又镇静的家长。成为一位“更好的家长”是个关乎道德的用词，而深呼吸则不带什么感情色彩。避免道德上的判断，可以帮助我们避免使用“道德许可”。

## 窍门10：锻炼意志力“肌肉”

我们的意志力或自控力即是骑象人。就像一块会疲劳的肌肉一样，自控力越用越疲劳。最终，骑象人累得昏昏欲睡，在巨大的野兽身上萎靡不振。而到了这时，大象就可以为所欲为了。

对于我们这些置身于花花世界的人来说，这并不是好消息，因为外在环境会不停地耗损我们的意志力，让我们的骑象人在被需要时却昏昏欲睡。将意志力用在某个领域，会损耗所有分配在其他领域的意志力。因此，如果我们要把花销控制在一定范围内，任何有关金钱的计算都会消耗我们的意志力。即使是吃掉眼前的一罐糖果（或是其他任何一种你正在努力戒掉的食物）这样的小事，也会对意志力造成很大的耗损。对于许多男性来说，从源源不断的美女诱惑图像上转移注意力，也会消耗掉本应花在妻子和孩子身上的精力。无论是在工作面试还是约会中，若要努力给人制造出好印象，就会耗损掉你的意志力。努力融入一个与你的价值观不符的社交团体或办公室文化，这也需要用到意志力，因此也会造成消耗。想要抑制对不给力的队友的不满，或是努力压制与工作团队成员争锋的欲望，也同样会耗费意志力。努力不受来自邮件、短信、日历提醒、朋友圈的不断侵袭，同样也需要意志力。

但好消息还是有的：骑象人就像一块肌肉，越练就越强。关于意志力的研究中最出人意料的一个现象就是：当我们有意在某一件需要自我约束力的事情上下功夫时，生活中的其他方面也容易往积极方向发展。举例来说，研究人员让一些大学生对生活中的某个方面多加注意，比如在一天里注意自己的姿势或是在几周内关注自己的财务状况，之后这些大学生往往会将“少看电视、多锻炼以及改善饮食习惯”等待办事项一并完成。

不要忘了，把注意力放在一件小事上即可；同时要清楚，由此获得的益处是不断累积的。或许你只是在一个小习惯上下了功夫，但由此锻炼出的意志力正是你在培养更多好习惯时所需要的。

## 窍门11：尽量事先做好决策

当有限的意志力枯竭后，我们会倾向去做熟悉或简单的事，而不是尝试新的东西。我们可以通过三种方法来战胜这个大脑的陷阱。首先，我们可以尽可能事先做好决策。例如确定目的地，到达目的地的方式，

以及该带什么东西。因此，不要等到当天早晨快出发时再决定是驾车还是走路去上班，而是要在前一天晚上就确定好。

其次，布置好环境以支撑你的决策。例如，把你的工装鞋塞到背包的底部，把运动鞋放在门边。如果你动了开车的心思，就把车钥匙放在一个不方便拿取的位置，防止早上顺手去取。

最后，为自己制订一个面对挑战的详细计划。如果早起时有可能下雨，那就事先准备好要穿的蓝色雨披。

## 窍门12：自我安慰

若要将积极的目标贯彻到底，我们需要用安全感来做保障。在压力之下，大脑会试着激活我们的多巴胺系统，以便摆脱压力；而多巴胺的冲击，会使诱惑显得更加难以抗拒。你可以把它想象成是大脑在撺掇你从慰藉物中寻找安全感，就好像是早晨按下闹钟的“稍后提醒”按钮而不是起来跑步，选择吃炸洋葱圈而不是蔬菜，或是偷懒坐出租而不是费力地骑车上班。

《自控力》一书的作者凯利·麦戈尼格尔写过：“我们会被压力误导，偏离清醒的智慧，从而偏向我们最为无用的本能。”在放松状态下，我们会选择本地生长的有机苹果、早起早睡，或是不乘电梯而走楼梯。那么在压力状态下呢？从我自己来说，我的软肋就是墨西哥炸玉米片和墨西哥干酪。

我的朋友丹·马尔赫恩在演讲前只要一紧张，就会把重要的东西忘掉（比如电脑的电线、遥控器、演讲稿，还有名片）。用他的话说，只要不是前一晚放好的东西，他一定会忘记带。但是，他从来不会忘带健怡可乐——这就是我们所说的大象。

我们可以从中总结出这样的道理：在培养新习惯时，最好的做法就是在大象占领主导地位之前，先找到能给自己带来慰藉的方式。你需要的也许是一个拥抱，也许是一段滑稽的视频。

## 窍门13：小睡一会儿

睡眠之所以能帮助我们支撑起意志力，有两个简单的原因。首先，即便是轻微的睡眠不足，也会让大脑的警报系统对压力产生过度的反应。压力越大，我们的意志力也就越薄弱，拒绝诱惑的力量也就越小。其次，睡眠不足会干扰我们的身体和大脑对葡萄糖（即人体最重要的燃料）的利用，进而损害细胞从葡萄糖中吸收能量的新陈代谢。自我控制需要很多能量，而能量低下则相当于意志力薄弱。因此，保持每天7～9个小时的睡眠，可以帮助我们激发培养新习惯所需的自控力。

**睡眠不足吗？**

我知道，你挤不出睡觉的时间，因为你是个地位显赫的大忙人。或者，你觉得你与普通人不同，虽然医生和睡眠专家推荐我们睡够7个小时，但你属于那2.5%的睡不够7小时也能神清气爽的人。

请问问自己，还有什么是你重视的——你的健康？你的幸福？事业的成功？培养出快乐而健康的孩子？实话告诉你，如果你睡眠不足，那么你的潜力都是无法发挥出来的。

你可以将每晚睡够7小时当作你要培养的第一个新习惯。举例来说，在两周的时间里，每天提前睡几分钟，你的睡眠时间就能多出一个小时了（随之而来的，还有效率、创造力和幸福感的增加）。坚持下来，一直到你上床的时间早到能够确保7小时的睡眠为止。

## 窍门14：来点儿下午茶

虽然我在达特茅斯学院主修的并不是英文，却常常在英文系出入。每天下午3点钟，图书馆里便会神奇地出现茶和曲奇饼（10美分一块）。原来，这些日常的小食对我和许多人的学习都有帮助。自我控制需要消耗大量脑力，从而燃烧许多能量——这些能量是由葡萄糖提供的，也就是我们平常所说的“血糖”。因此，锻炼意志力会对我们的血糖造成很大损耗。

我们都知道，在饥饿时，集中注意力或抵抗诱惑都是比较困难的。

一组著名的研究表明，那些拿到了柠檬水或是任何可以使血糖上升的食物的人，在需要自控力的任务中表现更好。我们的大脑就好像是在

为我们节省血糖一样：如果血糖下降，大脑就会转入保存模式，不会激活那些高度自控时必须用到的区域。如果血糖上升，大脑就会认为："好吧，我有足够的能量做这个艰难的任务，那就把意志力中枢激活吧。"在饥饿的时候试图抵抗甜食诱惑，可真要念句"阿弥陀佛"了，因为大脑既会把甜食当成激发多巴胺的奖励，也会把它当成血糖的助推器。

当我们处于稍微缺水的状态时，注意力和自控力也会出现相同的反应。研究表明，缺水程度仅达到2%的实验对象虽然还没有产生口渴的感觉，但已经出现了注意力难以集中的反应。这种短暂的注意力缺失，可以通过饮水来调整。

## 窍门15：别说"绝不"

摆在眼前的诱惑的确让人难以拒绝，但如果我们对自己说"不"，却往往导致诱惑更吸引人。不要告诉自己不能吃曲奇或不能看电视，你可以对自己说，如果想吃曲奇就过几个小时再吃一块，或者稍晚再回来看电视。然后，去分散自己的注意力吧！

## 窍门16：后援团的支持

俗话说得好，任何人都不应孤立于世，我们在培养新习惯的时候最好也不要单枪匹马。因此，让那些懂你且支持你的人围绕在身边吧。这一点对于成功的关键作用，我如何强调也不为过。

我们之所以需要后援团，最重要的原因在于这个"内阁"可以帮助我们保持责任感，在我们的自控力左右摇摆时为我们提供一些来自外部的意志力。大多数人都会在乎别人对自己的看法，如果我们能把自己的目标公之于众，即便只是和一小部分亲密的朋友分享，这个目标也会变得更加有力。除此之外，当我们心力交瘁时，别人也可以帮助我们，让我们不致脱轨。当我想要为发酵面包而放弃节食计划时，我的丈夫帮了我大忙。我本来让他帮我点一份金枪鱼三明治卷做午餐，但他只给我带回来了一份普通的金枪鱼沙拉。同样，每当假期后需要重拾晨间流程的时候，我的好朋友肯德拉·佩里就会每天给我发短信，让我不要懈怠。

其次，人类是群居动物，常常会跟周围的人做一样的事。相关研究提供了有力证明：我们的行为不仅受到朋友的影响，还会受到朋友的朋友的朋友的影响。这就是大象的方法：大象更容易跟随象群，而不是听从它背上的骑象人，在骑象人想让大象踏上陌生小路的时候更是如此。别人的行动有很强的感染力，因此，近朱者赤。这就是说，如果想把冥想或跑步培养成习惯，那就找一个冥想或跑步小组，或者直接和相应的资深爱好者待在一起也不错（这应该也挺好玩的）。

行为转变方面的专家奇普以及丹·希思对海特的大象与骑象人比喻进行了延伸，他们认为，我们是可以为大象“铺路”的。选择我们想要追随的组群，是个很好的铺路法。我们还可以选择不想让内心的大象跟随某些组群——如果你想要吃得更健康些，那就绝对不要和垃圾食品的爱好者谈恋爱。如果你想要少喝点儿酒，那就和叫你出去徒步旅行而不是一醉方休的朋友相处。

## 窍门17：允许自己缓慢地进步

当你能够自觉地在冥想椅上坐下、登上跑步机或是在午餐时点一份沙拉后，你可以再往前慢慢挪一步——多冥想一分钟，多走30步，或是考虑把午餐后加了双份焦糖的玛奇朵换成含糖较少的拿铁。当你对这些习惯轻车熟路后，再继续加一些小的任务。

请记住：如果你能抑制住野心的膨胀，那么从长远来说，你成功的概率也会增加。例如，坚持每天早晨锻炼身体，每周增加1分钟的锻炼时间。10周后，你每天的锻炼时间也只有10分钟，而这10分钟根本不够减掉10磅[注]肉。想到这里，你或许有些沮丧，但你别忘了，你可以收获三样至关重要的东西。

首先，你养成了锻炼身体的习惯！其次，比起11周前，你每天的锻炼时间多出了10分钟（一周就是一个多小时），这些锻炼足以为你增加精力，帮你提高睡眠质量，让你分泌出更多的生长激素，并且让你感觉更年轻、更聪明，也更有活力。为自己叫好吧！最后，你证明了自己有能力养成好习惯并坚持下来，你潜力无限！

聊胜于无！

等到你形成了新习惯后，就可以准备一套虽不完美但很有益处的流程，以备不时之需。我有一小套只有2分钟长的“聊胜于无”套路。在旅游、睡过头，或是感觉不那么好的时候，我可以穿着睡衣把这简单的锻炼套路完成。这只需要几分钟的时间，所以我不必经历内心的抗争就可以直接付诸行动。我在每个工作日都会做一次锻炼，一是因为我想要深化这个习惯，二是因为我选择了把锻炼与“随闹钟起床后冥想”联系在一起。只要听着闹钟醒来，我就会起床、上厕所、穿好衣服、做冥想，然后锻炼身体（即便我做的只是两分钟的套路）。

如果我感觉不适，就会在大脑中把整个流程过一遍，想象自己把每项锻炼都完成的样子，这样可以维护和加深大脑中形成习惯的神经通路。

## 窍门18：预期（或大或小的）失败

除非你是超人，否则你不会在培养新习惯的路上一帆风顺。你免不了要跌跟头，甚至会摔得很惨。研究发现，88%的人都没能坚持到底。培养新习惯的人100%都会有疏忽。疏忽是培养习惯的过程中一个正常的组成部分，重要的是，我们要分清疏忽和堕落之间的差别。

比如说，在爬山的过程中，疏忽意味着被绊了一下，或是因被绊而摔倒。这可能会很疼，甚至让你想要放弃。而如果我们真的放弃了，那么疏忽就变成了堕落。我们务必要分清疏忽和彻头彻尾的堕落，还要对每次疏忽做出适当的反应。再说一次：一次疏忽甚至堕落并不能定乾坤，重要的是看你如何反应。接下来的几个建议，会帮助你克服一些无可避免的疏忽和堕落。

## 窍门19：当心“管他呢”效应

假如说你发誓再也不沾白糖了，但，你又在早餐时吃了一个派。那么，你现在很可能会受到被称为“破堤效应”（AVE）的影响，这种效应也被戏称为“管他呢”效应。如果你今天已经在减肥上破了戒，干吗不疯狂一把呢？管他呢，反正你明天还能重新来过。对吗？错！你暴饮暴食

造成的损失越大，第二天重犯的概率也就越高，改变自己的信心也就越少。一旦发现自己跌了跤，你便可以试试下面的方法，避免进入“管他呢”效应：

•情绪不要太过激动，也不要陷入自我批判中，要原谅自己。提醒自己，疏忽是过程的一部分，对你的行为感到内疚和自责并不会对你未来的成功有什么益处。

•重新投入到自己的计划中（现在就做，莫等明天）。你为什么想做出这样的改变？这会给你带来什么益处？深呼吸几下，镇定地思考一下自己的目标。

•为下次遇到类似的困难时制订一个计划。你的做法会有何不同？你从这次摔倒中学到了什么？这次遇到的哪些诱惑是可以剔除的？有没有哪个关键的小习惯是需要调整的？你是否处于压力之下？是否处于疲倦或饥饿的状态？如果是，下次该如何避免呢？

•尽快向“内阁”寻求帮助，让他们帮助你回到正轨上。

## 窍门20：重新组合，修改调整，加倍投入

为了明天能更好，你必须找到摔跤背后的原因。因此，有哪些困难是你没看到或没能提前做好准备的？你的流程需要做出怎样的调整？你的触发因素是否稳定？你是否太急于求成了？想清楚后，就制订一套详细的计划吧。

刚开始试着把锻炼身体塞进晨间流程中时，我觉得自己很失败。每天，我都会对早餐的流程做出微调。比如说，我以为7个小时的睡眠就足够了，但连着三四天按下“稍后提醒”按钮后，我发现自己实在是太累了，需要早些关灯上床。之后，我本想着可以在睡前用苹果的平板电脑读书，但这也行不通，因为屏幕的亮光无法让我快速入眠。而早上附带的奖励也并不怎么诱人，直到我放弃了非要在跑步时聆听“有料”的东西——文学作品、新闻或是演讲的“需求”，转而让自己听一些“有趣”的东西——逗趣的回忆录和丹·布朗的小说。另外，我还准备了一条可以放置手机的臂带，这样就可以在跑步和做俯卧撑的时候听音频了。

一连几天，我都没能预料到那些看似微不足道、实则难以对付的困

难，比如说身边没有合适的运动服，或是锻炼到一半就感到饥肠辘辘。等到把所有困难都经历了一遍后，我就能为下次应采取的行动做出计划了。我用了差不多6个月的时间才把这些习惯固定下来，这条神经通路已经在我的大脑中形成，到现在已经有数年之久了。

养成这个重要的习惯后，我的精神更好了也更有力气了，睡眠质量得到了提高，对孩子们也更有耐心了。除此之外，这也让我证实了习惯的力量。

## 窍门21：越挫越勇、重新开始

每个人在培养新习惯的路上都有过失败，一些人还失败了许多次。如果我们花了21天养成了一个好习惯；谁知度假或其他扰乱正常日程的事情却让你感到前功尽弃，又该怎么办呢？

实际上，只要养成了一种习惯，或是在开始培养习惯的时候，我们都是在训练大象，都是在凿出一条可以在日后重走的路。所以，我们可以把习惯养成的周期看成一个上升螺旋。你或许觉得自己已经回到了原点，但比起以前，你已经有进步了。因此，如果你“堕落”了，那就从第一阶段重新开始。记住，现在的你掌握了更多的新知识，也明白哪些方法有效、哪些方法无效。



最简单的事：

从最有趣的习惯开始。

你做好培养新习惯的准备了吗？你可能为自己制订了一个大计划，想做些非常艰难或无趣至极的事。但是在这种情况下，最简单且有效的做法，就是从你能培养的难度最小的习惯开始。

每天做什么事情会让你满心欢喜呢？什么习惯附带的奖励最大呢？或许，你和我一样爱好在黄昏时散步，那就将它作为第一个习惯去培养吧。

---

1. 1磅≈0.45千克。——编者注

# 第三部分
# 如何释放负面情绪，做到断舍离？

在生活中，我们的心理、情感和身体上，都担负着许多繁杂的事物，例如没完没了的手机提示音，永远找不到东西的抽屉，清单上的一堆待办事项，那些你必须做却从中得不到乐趣的事……你想从这些纷扰中解脱出来吗？

# 第5章
# 确定工作中的优先事项，学会说“不”

在你质疑整个人生和任何一个你所做的决策之前，请检查一下你的激素分泌是否正常，是否睡眠不足，屋里是否杂乱，孩子们的抱怨声有多大，老板是否在无理取闹。如果这些因素都不是造成你不快乐的元凶，那么你可能真的面临更严重的问题了。

——克里斯汀·范·奥格特鲁普，《就让我躺下吧》（*Just Let Me Lie Down*）

从短期来看，摆脱“不必要”的消极情绪虽然比培养积极情绪枯燥而且费力，却能帮助我们增加幸福感并提升抗压能力。

之所以说“不必要”，是因为并非所有的消极情绪都是不值得关注的——因为失落而悲伤，在危险中感到恐惧，以及在被冤枉时感到愤怒——这都是必要的。但有时，我们的消极情绪并不像船的龙骨那样能为我们指导航向或帮助我们保持平衡，它更像是拽着我们下沉的锚。对于很多人来说，不堪重负、忧心忡忡，以及思虑过度，这三种情况造成的负担尤为沉重。

对于我来说，筋疲力尽，以及被杂务所困的感觉——就是那种无法把所有事全都干完的感觉——与抛锚感最为相似。布丽吉德·舒尔特在《不堪重负：哪有什么时间工作、恋爱、娱乐》（*Overwhelmed: Work, Love, and Play When No One Has the Time*）这本实用的书中记录了几十项科学研究。她认为，包括美国在内的工业化社会中，绝大多数受过良好教育的人都感觉在工作和生活中陷入了过劳和疲惫的泥沼。2/3的工作人员经常感到没有足够的时间来完成工作，94%的人曾出现过被压力逼迫得“不知所措”的感觉。

根据舒尔特的说法，想要缓解甚至根除不堪重负和身心俱疲带来的负面情绪，我们需要把两条有些难以理解的信息弄明白。

首先，不堪重负之感会让我们的生活和工作偏离甜蜜点。具体来说，这种感觉比醉酒或是通宵熬夜的影响还要大，它更容易让我们变得

易怒、不理智、焦虑和冲动。神经学家将不堪重负的状态称为“认知负载”。这会削弱我们的创意思维，和计划、组织、创新、解决问题、做出决策、抵抗诱惑、学习新知、流利讲话、记忆重要的社交信息以及控制情绪的能力。换句话说，不堪重负感几乎会妨害到我们在一天中所做的所有事。

其次，每个人都会有不堪重负感，这也是一种社会与文化现象。社会学家和时间研究学者记录了现代“忙文化”的崛起——我们把大忙人看作有权有势的人，而有闲一族（甚至那些专门腾出时间休闲的人）则被视为无业人员或是生活缺乏价值的懒汉。这种文化风气的普遍性和有害性，可以说是怎么夸张也不为过的。忙碌的程度成了社会地位的象征，而作为群居动物的我们，则集体妥协于这个谬论。

即便明知群体引领的方向有误，人类的天性仍让我们选择与群体待在一起。比方说，一位研究人员给你看了一张纸上的两条线，其中一条明显比另一条短。接下来，研究人员让你回答哪条线更长。在单独一人的情况下，你当然会指出那条明显更长的直线，这并不是什么难题，也不是视觉诡计。然而，如果你身处一个向你暗示短线更长的人群中，大多数人除了会表示短线更长，而且也相信错误答案才是正确的。以上实验已被验证过。

在现实中，“忙人地位高”的文化价值观给了我们错误的引导，其实，忙碌并非是智慧、地位或成功的象征；说得极端一些，忙碌更像是屈从、无力或是恐惧的标志。我们长时间地工作，往往是因为害怕丢掉饭碗或没有足够的钱去消费；我们安排孩子把所有的教育活动参与个遍，是因为我们害怕他们无法拥有考入好学校或找到好工作所需的技能、智力或是体能；我们用“直升机父母”法来抚养孩子，过于关注、过分溺爱、过于呵护孩子是因为我们害怕他们会受挫、会流于平庸。

这说明，若要缓解不堪重负的感觉，你就要远离你的群体，而这可能是件挺可怕的事。我们常常会和两种恐惧感打交道——一种在显意识层面，比如担心孩子考不上大学；另一种在潜意识层面，根植于我们的群体观念中，这是一种不愿与众不同或被人遗弃的需求。

以下就是我建议的方法，能帮你有条不紊地剔除生活中不堪重负的杂务。

# 确定你的5大优先事项，对其他事说“不”

凯文·阿什顿在媒体平台上发表了一篇叫作“有创意的人会说‘不’”的帖子，他在其中写道：“说‘不’包含的创造力，要大于创意、洞见和天赋加在一起的总和。这个‘不’字能够节约时间，而时间又是编织创意需要的绳线。”

“没有人鼓励我们说‘不’，反而教我们不要说‘不’。‘不’是不礼貌的，是回绝，是抗辩，是轻微的语言暴力。‘不’应该用在当我们面对毒品和陌生人给糖的时候。”

然而，我们不能把所有事都揽下来，我们有时免不了说“不”。想要拥有说“不”的能力，我们就需要一个有效的过滤器，对所有的邀约进行过滤。在我们鼓起勇气说“不”之前，首先需要完全明确我们要对哪些事情说“不”。

或许你觉得通过夜校取得硕士学位的主意挺好，或许你在考虑要不要为孩子报名参加篮球队，或许你在权衡是不是该继续留在已经参与了10年之久的读书会里。这类问题的关键并不在于如何最有效地管理时间，也不在于有没有足够的空闲，而是取决于你的轻重缓急。也就是说，在能力所及的范围内，我们需要对所有与我们的价值观以及与优先事项不符的事情说“不”。

那么，这也就引出了这样一个问题：我们在生活中最重视什么？我们把哪些东西放在首位呢？如何规划时间才能最好地顺应我们的理念呢？

找到这些问题的答案并不简单。我的朋友米歇尔·盖尔是一位杰出的针对高级主管的教练，曾任推特网的经理，对于不堪重负的感觉她并不陌生。米歇尔鼓励我尝试她的方法：每年伊始，把你的目标简单地写下来，用作一切新任务、新项目和新活动的试金石或过滤器。“我致力于通过我的实践、我的社区和我的工作力量来提高自己与周围人的觉悟”——这句话看起来很空泛，但是在和米歇尔聊过之后我却发现，由于她深刻理解了“提高自己的觉悟”对于自己意味着什么，因此这句话对她很有指导意义。在往待办事项清单上添加任务或是承诺做任何事情之前，她都会先在过滤器中过一遍。她会问自己：这项活动、任务或项目是否会帮助她提升自己或周围人的觉悟。如果答案是否定的，那么盖尔就会不加

迟疑、毫无负罪感地说“不”。

显然，我比米歇尔要“话痨”（也没她的层次高）。说实话，在我的生活走到了死胡同的那几年，我甚至连最重要的优先事项都表达不明白。我的人生低谷出现在几年前，当时的我是一位心力交瘁、疾病不断且手头拮据的单身母亲，正要努力重建一番新的事业、组建一个新的家庭。那时，我发现自己需要弄清生活的优先事项，并以此为标准安排自己的时间。

我曾在福克斯商业新闻中看到，时间管理大师彼得·布雷格曼向观众建议，找出自己的5个优先事项，然后把95%的时间都花在这5项活动上，然后尽量对其他事说“不”。这个理念让我记忆犹新，当时还是单身母亲的我坚信自己绝对做不到，仅仅为了确保生活能正常运转，我就已经忙得不可开交了。

但是，现在的我已经做到了这一点。我在这里按优先次序列出了我今年5个主要的优先事项：

（1）保持我的健康和幸福。这是我最重视的优先事项，因此我会为睡眠、锻炼，为朋友和家人腾出时间，对那些即便有趣但会对我的优先事项造成干扰的活动说“不”。如果不去锻炼或牺牲睡眠时间，我或许能完成更多的工作，但这会对我保持健康的首要目标造成威胁——这也会对其他优先事项造成威胁。因此，我总会提醒自己：一旦病倒，花在治疗流感上的时间可比早晨锻炼所花的时间要长。

（2）呵护他人。我的孩子和丈夫排在首位，然后是其他的家人，接着是朋友和熟人。这一项的重点在于养育出健康、快乐、优秀的孩子，拥有一种群体归属感。为了表示对这个优先事项的重视，我会在日程上规划出相当一部分的家庭时间，这样就更容易对别的事情说“不”了。

（3）写这本书。我热爱写作，但写作往往缺乏紧急性，它可能会被排挤到待办事项清单的底部。为了防止这种情况发生，我腾出了15个为期3天、每天6个小时的“在家写作假期”。在这段时间里，我不会安排任何会议和电话，也不会安排任何按摩、兽医会诊或购物血拼——这么说大家就能明白了吧。

（4）努力成为一位出类拔萃的演说家、一个能给人无限启发、活力十足且能拿到丰厚报酬的人。我发现，每年我可以接受大约20

场演讲活动，如果超过这个数字，我就会出现超负荷的感觉，也无法继续实现自我提高了。

（5）维护我的网站，推送在线课程，保持这些微业务的利润，使之能够支撑写书和演讲活动的正常进行。这也就是说，我需要把一部分时间花在营销、公关和行政工作上。

正如我在上文中所说的，刚开始考虑优先事项的时候，我花在这些事务上的时间远不及95%。除了这5项优先事项之外，我还肩负导师任务，也还在至善科学中心兼职。如果把95%的时间花在我的5大优先事项上，那么每周就只剩下5个小时做其他事情了。有得必有失，对我而言，我牺牲的是自己的健康。像许多职场女性一样，以前的我将健康放在了次要的地位，从来不锻炼，也很少能睡够。当时，我隔三岔五就会生病。

现在呢？现在的我花在这5个方面的时间占到了我全部时间的98%。本周，我的待办事项清单上不属于5大优先事项的事只有以下几件：

•为即将到来的董事会议租车。

•出席一次至善科学中心的会议。

•给我参与的一个融资项目回一个电话。

（回看这个清单的时候，我意识到我可以把第一个事项交给助理或实习生代劳。）

我们并不需要完全按照固定的比例来安排优先事项。比如，我们最重视家庭生活，但实际花在工作上的时间却最多。日程安排的关键应该是与你的价值观相符。

想要真正管理好时间，我们必须先粉碎社会教给我们的三大“稀缺谎言”。琳内·特威斯特在《金钱的灵魂》（*The Soul of Money*）一书中将这些谎言总结为：

•“资源不够。”

•“越多越好。”

- “这就是现实，我无力改变。”

首先，我们需要放弃“没有足够的时间用在生命中最为重要的事情上”的观念。这个观念（更准确地说是妥协）可谓是通往无趣的快速通道。

若要让时间分配真正符合自己的价值观，我们需要首先承认时间是足够的。我们要认识到，我们有足够的时间取得工作上的成功、找到幸福和人生的意义，与朋友和家人建立深厚的关系。如果我们能够严格坚持为优先事项付出努力，那么接受脚踏实地的“足够好”往往要好过不切实际的“完美”。

其次，我们还要放弃“多即是好”这个根深蒂固的观念。现在的父母与孩子们共处的时间比以前任何时候都要多，甚至多过了20世纪50年代的全职妈妈。即便如此，我们仍觉得与亲友相处的时间越多越好。等我们认识到“更多”并不一定意味着“更好”时，我们就会在拥有足够多的时候有所意识了。

除此之外，没有时间看望朋友，让保姆照看孩子，以后再和家人一起出去旅游——最重要的问题在于，在绝大多数情况下，我们自己有权决定如何分配自己的时间。

当我们以时间充裕作为前提来安排日程时，就能给最重要的优先事项分配更多的时间了。我并不是说时间是取之不尽的资源，也不是说我们可以挥霍时间，再也不用对任何事说“不”了；我的意思是说，如果我们能够悉心安排优先事项，那么时间就是够用的。

## 不要一心多用

除非你是杂技演员，否则一心多用真没什么值得吹嘘的。从长远来看，当我们把注意力放在单个任务上的时候，不仅效率更高，而且也不会那么疲劳。这是因为，一心多用要比一心一用更加消耗精力。我们来看看效率方面的专家托尼·施瓦茨和凯瑟琳·麦卡锡是怎么说的：

> 注意力分散的代价很高：停下手中的活去回邮件或接电话，像

这样暂时将注意力转移到别的任务上，会使完成首要任务所必需的时间增加25%。这就是“转换时间”。

虽然事实就摆在眼前，但我常常感觉一心一用要比一心多用困难。比如说，为了一心一用，我得把所有分散注意力的因素都清除掉。我为自己在一个手机信号不大好的大储藏室里布置了一张桌子，在这里，我的写作效果最好。我把每天的任务分为两类，一种是“思考任务”，一种是“行动任务”，然后，我在日程表上为这两类事务分别腾出了时间。就这样，我在办公桌旁毫无干扰地完成我的思考任务，还上好闹钟，每隔60～90分钟休息一次。

我的行动任务并不需要我这么专注，但我还是按顺序逐个做完它们。我只接听提前和我预订好的电话，把手机设置成勿扰模式，只在休息的时候才回复短信。为自己设了这些规矩之后，我的工作效率得到大幅提升，拖延的恐惧感也得到了缓解。

听起来我是不是个思维清晰又专注的人？相信我，这并不是轻而易举的事。我大多数时间都在家办公，因此，无论我多想专注写作，其他的事对我的吸引力都会占上风，比如洗衣服、清洗餐具、与邻居闲聊、哄狗狗、写邮件、发短信、写简短的感谢信、支付账单、查看昨天的邮件，以及打电话和丈夫聊天等。我天生特别容易受干扰并且缺乏条理，父亲以前常常委婉地说我是个“不拘小节的思想者”，因此，我不得不细心地为自己设置一些工作规则，帮助我集中注意力。

强迫自己停止一心多用，专注在一件事上是需要过程的。我必须要设定一个正式的“仪式”，才能让自己进入状态。早晨在煮咖啡时，我会很快地扫一眼手机上的日程表和邮件，看看有没有什么亟待处理的事情。我的目的不在于回复邮件，而是为了防止在写作时出现“刚才要是检查一下邮件就好了”的顾虑，同时不让自己瞎琢磨日程表上有没有什么任务需要提前做好准备。之后，我便会端着咖啡和满满一杯水来到我的储藏室兼办公室。（在此之前，我就像一个准备坐车出游的婴儿一样已经吃过零食也用过洗手间了。）我会很快地打扫一下，把前一天的咖啡杯从桌上收走，把打开的书合上，把钢笔放回原位，营造出一个整齐的表象，再把手机调至勿扰模式，并把电脑里开启的所有不必要的应用程序或窗口关闭。登录到音乐电台之后，我会听一些古典钢琴曲，因为这些曲子不会像有词的歌曲那样干扰我。通过训练，我忠实的狗狗巴斯特听

到“就位”的指示后，便会待在我身边的一张床上。

我所用的是一张立式办公桌，下面有一台小型跑步机。当我准备好写作后，就会开启跑步机。一边工作一边缓慢行走给我带来了许多好处，可以把我“拴”在办公桌前。

其实刚开始的时候，我觉得专注于“最重要的工作”让我挺有负罪感的。我觉得自己应该更加积极地回复同事们的邮件，而且，在早上进行“思考任务”或是下午到学校接孩子的时候，其他人很难跟我约时间会面。这也就意味着，想跟我见面是非常麻烦的。

那么，我是如何摆脱这种负罪感的呢？答案就是——我不再努力屈从于规范，而是把自己当作一位艺术家。我和一些成功的艺术家聊了聊他们的工作方式，结果发现他们也有和我相似的工作惯例。对于我内心的大象而言，跟随着艺术家的新群体，一切都简单多了。即便你不是自由职业者，我也同样欢迎你加入我的群体。

### 你有没有跟对“群”呢？

即便你不是一个在家工作的作家或艺术家，那么你也有可能需要对你的群体做一番调整。你的哪位同事工作起来游刃有余呢？有谁能专心致志地做出杰出的业绩呢？你要知道，偏离你现有的群体，这对于很多人来说很有挑战性，但是拿业绩和效率来说事，或许会有所帮助。

有了工作前进行的一整套“仪式”，我才找到了工作所需的专注，也得以进入了所谓的“心流”状态。

> 处于心流状态的人是全然专注的——自我觉知虽然消失了，但我们却会产生前所未有的强大感。当我们全情投入到身与心的运转之中，无论我们做了什么，这件事本身就是意义所在。活着本身就已意义俱足。

### 一心多用也有价值

虽然我反对在工作中一心多用，但我自己却常常一心多用。比如，我会一边在跑步机上走路一边工作，一边打电话一边扫地上的狗

毛，一边看电视一边叠洗好的衣服，一边听有声书一边开车，一边回复工作上的电话一边遛狗，一边机械性地做饭一边辅导孩子做作业，一边和朋友谈天一边洗碗，一边给狗狗梳毛一边和保姆讨论日程安排……有时，一心多用确实会让我出错，但在这些事情上出错也没有什么大碍。请注意，我的一心多用都是将一项脑力工作与一些不必花心思的任务或身体活动相结合的。根据我的经验，如果同时处理两件“脑力任务”，我们就会出岔子。

## 清除“垃圾刺激因素”

另一个消除不堪重负感的方法，就是每天把满眼的“垃圾刺激因素”剔除掉。我们终日都要受到无数信息垃圾的轰炸，比如说，我们不感兴趣的电视广告（甚至是新闻），邮箱里的垃圾广告和短信。

如果我们对这些信息垃圾放任自流，我们是会疯掉的。这些垃圾的刺激因素虽然挺有趣，但它们会耗费我们的精力。想想看，你周围的垃圾刺激因素在哪里？比如满满的厨房抽屉、吵闹不停的孩子以及网络信息。（你或许能从网络中得到快乐，但为了心理健康和个人精力，还是仅仅偶尔接触这些信息为好。）接下来，制订一个计划来消灭垃圾刺激因素吧。

### 清除周围的“杂物”

•确保每天收拾好一个抽屉或一层置物架，直到家里的所有物件都被摆放得井井有条。

•用一只大箱子放置捐赠物或其他准备捐赠的东西。只要是你一年以上没用过的东西，都可以拿来捐赠或回收，包括衣服、碗碟、书本、家具、棋牌、玩具、便于存放的食品和调料、电器等。切记：你留下的东西都是现在必须要用的。日后，每当你打开几乎空空如也的抽屉或壁橱时，都会感谢我的。囤积物件都是让你产生负重感的来源，而负重感又是让你易怒、冲动的元凶。

### 清除各类广告

把所有不需要的纸质订阅邮件都取消掉，在网上收取账单，把所有商品宣传单和垃圾邮件取消。在要求退出发函清单时也要狠心一点儿，

所有直接寄送的广告邮件都属于杂物。

- 在门边放一个回收桶，不要把垃圾邮件打开，直接丢进桶里。
- 在购物之前，为你所需的物品列个清单。清单可以让你减少购物冲动。

### 清除不需要的媒体和听觉刺激因素

- 如果你的座机还能接到骚扰电话，那就把座机调成静音，只用座机查留言或往外拨电话。
- 如果你没有什么特别想看的节目，就把电视关上，不要让自己接触广告。
- 找出家里面让你厌烦或不必要的刺激源，比如吵闹声、电视的背景音，或是宠物发出的声音。你可以制订一个计划，远离这些噪声。
- 如果你的家或工作地点很嘈杂，那就播放些舒缓的音乐或是白噪音作为背景音。同样是声音，但这些声音却可以帮我们过滤掉扰人的噪声。

## 避免重复出现的低刺激性压力源

虽然有很多乐观主义者都在宣扬“有一定的压力是好事”，但我不赞同。从个人角度来讲，我更喜欢情感上的激励。

对压力进行长期研究的罗伯特·爱泼斯坦进行了一项实验，结果表明，最少受到压力侵袭的人并非只懂得如何应对压力，他们更擅长避开压力。因此，我们需要花一点儿时间，找找日常生活中的压力源。你需要仔细倾听身体的声音：你何时会感到紧张？何时呼吸会变浅？何时肩膀会出现绷紧或疼痛感？何时容易对孩子发火或失去耐心？

**通过制订计划来缓解心理负担**

迟迟完成不了的待办事项很容易成为低刺激性压力源。每天早晨5点起床后，我常会为某个未完成的项目、忘记发出的邮件、没来得及赴的约会，或是想要做却没做的事情焦虑。

研究人员认为，为了未完成的任务而产生轻微的担忧，是潜意识在提醒我们还有事情尚未做完，从而推动我们完成任务。在任务完成之前，这类思想压力和顾虑会一直持续下去。

潜意识时常会提醒我们注意其他待办事项，而最新研究表明，为未完成的任务制订一个处理计划，仅此一招就能有效地帮助我们将心思从未完成的任务上挪开。制定清单等手段的重点不在于决定该做什么，而是决定何时去做。其实，我们的潜意识并不是在催促我们完成手头上的任务，而是在让我们制订一个何时完成任务的计划。

因此，在每天结束工作或上床睡觉之前，看一看你的任务列表，制订一个任务计划，并安排好实施的时间，这会让你变得更加轻松。

### 拥抱聊胜于无的计划

有时，为了防止压力的产生而不得不制订的计划反而会增加我们的负担。你不需要为了减轻负担而把所有的事情都计划得天衣无缝。

因此，你可以根据持续出现的压力源重新调整日程。爱泼斯坦的研究表明，计划能够防止压力的产生，也是管理压力最有效的方法。比如说，为了早晨不那么慌乱，我需要早起45分钟。此外，孩子们必须在前一晚做好准备，整理好书包。

为了避免迟到引起的习惯性压力，我必须计划提前10分钟到达目的地。提前计划不一定会让我们变得死板，但规避本可以避免的压力源不仅能帮我们减轻生活的压力，还能为我们省出更多精力去应付那些必须完成的任务。

## 将智能手机调成静音模式

你是否会在起床后或入睡前的一个小时之内查看邮件、短信、语音留言以及手机呢？在商店排队时呢？和家人共进晚餐时呢？

如果你经常这样做，那么你并不是一个特例。哈佛商学院的教授莱斯莉·珀洛是《与智能手机共眠》（*Sleeping with Your Smartphone*）一书的作者，她与波士顿咨询公司共同进行了一项有趣的研究。她发现，在进行干预之前，波士顿咨询公司里70%的主管都会在起床后的一小时查看手机，56%的人则会在晚上睡觉前一小时查看手机。在假期和周末，

不断查看手机的人则达到了总数的50%。

不断查看邮件和社交媒体信息能为我们带来满足感，这是因为我们能从中获取“可变比率强化”。换句话说，智能手机吸引我们的方式和老虎机相似，因为我们永远也猜不到何时会看到新奇的消息，所以会不断地进行查看。

我们的大脑会寻求可变比率强化所带来的愉悦感，我们并不是为了乐趣和消遣而有意地查看邮件。我们之所以不停地查看信息，是为了缓解因错失某些信息而产生的焦虑。我们是否该对工作中的紧急事件做出回应？如果有人为了重要的事情打来电话该怎么办？对通信设备的不断查看其实与成瘾（或是强迫症）无异。研究发现，许多人都会感受到“手机虚幻震动”，也就是说，他们会在手机没有震动时错以为感到了震动。

### 你会在起床之前先查看邮件吗？

如果你把手机当作闹铃使用，那么你十有八九在起床前就忍不住查看电子邮件了。这真的是你迎接新的一天最好的方式吗？

但是，将查看邮件的时间安排在上班时进行，这样的效果会好很多。你可以把手机里的邮箱应用程序藏在文件夹里或靠后的页面内，这样一来，当你关掉闹铃的时候就看不到邮件标志和未读邮件数了。如果这一招不管用，那你可以把邮件功能从手机中删除几个月，或是在你改掉这个习惯之前先用传统的闹钟。

珀洛对波士顿咨询公司的高管进行的干预，可以说起到了变革性的效果。她要求参与者设置“可预期的休息时间”（PTO），在这段时间里，他们不能查看邮件，也不能牺牲与家人共进晚餐的机会去工作。

结果，波士顿咨询公司的高管对工作的满意程度及工作效率大幅提升。在设置可预期的休息时间之前，只有27%的高管能够热情饱满地开始早晨的工作，而设置了可预期的时间后达到了51%；对工作满意的人数从不足50%，上升到了将近75%；对生活与工作平衡的满意度也从38%上升到了54%。此外，高管们还认为自己的工作变得更具协作性，工作效率也更高了。具体来说，之前有76%的咨询顾问认为自己的团队属于协作型，但在设置了可预期的休息时间之后，这个数字就达到了91%。对此，珀洛是这样解释的：

忙碌的高管和专业人士容易因自己的行动和相互之间的交流使工作中不可避免的压力越来越大，让自己和同事们的生活变得过度紧张、劳神费力，大家得不到满足感和快乐。这种恶性循环使工作效率和成果都达不到预期。而可预期的休息时间的作用就在于打破循环、缓解压力，让大家能灵活地工作。

如果你想摆脱压力，多多放松是必要的，这就要求我们每天要脱离群体几次，给自己一些独处的时间。以下是我的建议。

第一步：关闭移动设备、台式和手提电脑上的推送、闹铃和提醒功能。对不少人来说，这一步是最困难的。你不需要把手机关机，但当你专注工作时，务必要把扰人的铃声和震动关闭。

第二步：在生活中划出一些移动设备和电脑的“禁区”。我们会带着手机、电脑进卫生间，但这并不明智。（每6部手机中就有1部沾有排泄物）同样，你的卧室是睡觉用的，查看朋友圈并不是卧室的用处。驾车时发信息也是不安全的。遇到红灯时，你会不会产生查看邮件的欲望呢？把你的注意力转移到呼吸上，放松会让你获益多多。切记：无聊感并不会威胁健康，但对科技的过度使用却无益于你的身心。

第三步：划定不使用电子设备的时间段。比如说，在一段时间里，我不发短信、不打电话、不发邮件，也不查看朋友圈。

•吃饭的时候。没有什么事情会重要到连20分钟都不能等的，而且我也不愿意失去这段用来放松（如果我是一个人）或是与朋友、家人进行沟通的宝贵时间。

### 从小处开始

你想到要放松就会害怕吗？你可以在很短的时间内或是很有限的空间里开始。例如，在晚餐前放松20分钟，不要把通信设备带进孩子的房间，或是确保每周有一天早晨不在下床前查看邮件。我们要给神经系统一些调整的时间，关掉手机，我们的心脏并不会因此停止跳动，工作中也不会有什么危机突然爆发。从小处开始，就是要我们通过积极的体验逐步增强内心的韧性，而不是一蹴而就地给生活来个大转弯。

•商店的店员或其他人正在为我提供帮助的时候。

•在工作的过程中（除非工作内容是回复或写邮件）。

•晚上21点15分之后。到了晚上，我所有的电子设备都会自动转换到“请勿打扰”模式，在睡前的30分钟则会完全自动关闭。为什么要留出30分钟呢？因为平板电脑和智能手机放射出的低能量蓝光会刺激到大脑中的化学信息传递介质，它不仅让我们更加清醒，还会抑制其他帮助我们入睡的物质（比如褪黑素）。

•早餐之前。我发现，早晨一起来就查看邮件，会使我偏离自己精心设计好的晨间流程。

## 限制你的选择

《选择的悖论》作者、心理学家巴里·施瓦茨的研究让我们看到，选择太多会对我们的幸福感造成困扰。

施瓦茨将世界上的人分为两种：一种人会在面对诸多选择时充分地进行挑选；另一种人则是“满足型”，只要选项符合标准他们便会接受。充分挑选是完美主义的一种表现，在做决策的时候，一些人会把所有的选项都搜索一遍，希望挑出“完美的”选项。

由此可见，快乐的人容易满足，而充分选择对于完美主义者则有很大的诱惑力，但也可能导致不幸福和不满足。

表面看来，进行充分选择的人似乎拥有较高的标准，因此也更容易做出明智的决策，但事实并不尽然。实际上，进行充分选择的人更容易对自己的决定感到不满。这是为什么呢？

例如，我的母亲想要给我厨房里长条沙发的坐垫重换面料，我对这个热心的提议很是期待。厨房的色调是白色，也没什么杂物，因此她可以随心选择。她花了一天的时间浏览可选的面料，然后带着一后备厢的样品来到我家。我没有太多空闲，也不想给自己找麻烦，于是我看了一眼她的后备厢，告诉她：“只考虑可洗的蓝色和橘色面料就行了。”

我的母亲有点儿失望，但她还是同意我的意见，这样我只需要从剩下的7种面料中做选择了。很快，我就挑出了两款合适的面料，心里很

是兴奋；但母亲的注意力却放在了那些我没有挑中的面料上，她既感到失落，又不甘心下定论。她想让我“再多考虑一会儿”，但我并没有照做，因为我没有时间重新考虑，也没有时间再看一遍样品了。我的母亲却在之后一周的时间里一直把样品留在后备厢，反复考量着我的选择。如果坐垫的颜色和我的厨房很搭，上面洒上东西时能用海绵直接擦拭，那么我就心满意足了。

### 如何摒弃充分选择而满足于最低标准

（1）概括出你对成功的标准。有什么客观的标志能表示某个项目已经完成或者某个选项已经足够好吗？在你挑选牙膏或是汽车的时候，有哪些因素是必须满足的？你不必把标准放低，但要把标准设定出来。

（2）一旦有符合标准的选项就做出选择，或者一出现事先设定的“完成”标志就停止工作。例如，如果你要找一款不含某种化学物质的美白牙膏，由于这类牙膏的价钱相差不大，因此你并不是很在乎价钱，那就选择你看到的第一款美白牙膏。如果你想买辆车，那就去做调查，寻找一款符合你的标准的车。一旦发现了你的目标，你就应该停止调查了，不要因为好高骛远而考虑超过预算的汽车。有选择恐惧症的人或完美主义者也可以设定一个决策时间上限（比如说两分钟），或者规定自己每天浏览汽车网站的时间不超过半个小时。

（3）一旦你做出决策或完成了工作，就把注意力放在你的选择或成果带来的积极面上，享受工作成果吧。

就算没有什么项目或重大决定要做，你也应该为生活中的选项设限。在我看来，限制选择能够很好地缓解选择带来的压力，也让我对自己所做的选择更加满意了。我来举几个例子。

- 无论是牙膏、早餐肠、胡萝卜、豆奶、麦片还是汽油，我每次都会在同一家零售商店购买同一个品牌，我甚至连苹果都只会选择相同品种和相同颜色的。一旦有符合标准的东西出现，我就不会再考虑去其他商店或购买其他品牌了。如果你喜欢尝试各种苹果，我的建议可能很难接受，那么你可以只在一家商场购物，或是每次购物时只尝试一个新品牌或品种。

- 我只有三四套反复穿着的“工装”。锻炼时，我喜欢穿Athleta牌

的裤子、一件T恤，外加一件拉链绒背心。演讲时，我会穿一条J.Crew的套裙，外加一件工装外套。平时上班，我会穿幸运牌牛仔裤和T恤，天冷时再加一件高领毛衣。另外，我还会在包包里放一件压缩的羽绒服。我可以通过鞋子和珠宝来变换花样，这对我来说已经足够了。

•我每天早餐和午餐都吃基本一样的东西，全家人吃的晚餐也有固定的食谱。通常，周一是肉丸（搭配意大利面），周二是墨西哥玉米卷，周三随心配（通常是我一边工作一边慢炖红椒鸡），周四是冷冻食品（是我在周末提前做好的），周五吃快餐（自制的比萨或汉堡）。

### 有关日常决策的建议

“无论你做什么，都不要瞻前顾后，要接受你所做的决定。”这条建议是《撞上幸福》的作者丹尼尔·吉尔伯特所说的“别无所选时的意想不到的快乐”。他通过研究发现，人们天性偏爱自己不得不接受的东西。在实验中，吉尔伯特要求大学生为6幅莫奈的画作按个人喜好排出顺序，然后让他们从排名第三名和第四名的画中选一幅带回家。15天后，他让学生对这些画重新排序，这次，学生们对自己拿回家的那幅画的评价高了很多，没有被带回家的那幅画的排名则低了许多。

另一项实验就显得更有趣了。吉尔伯特让学习摄影的学生在两幅他们喜欢的照片中选择一张带回家，但必须把另一张交给导师。其中一组学生在做出决定后，立刻要把没有选择的那张照片上交；另一组的学生则有几天的时间可以考虑是否要换掉留下的照片。在事后接受询问的时候，不能改变决定的学生对自己所选的照片要满意得多；相比之下，可以改变决定的学生的满意度却要低很多。这可真够奇怪的！

由此可见，大脑能够为自己的选择找到合理的理由，还能对这个选择产生积极的情感，但这种情况在大脑认为某个选择已经完成且不可改变之后才会出现，吉尔伯特将此称为人类的“心理免疫系统”。所以，做出决定后，你就不要再思前想后了。

## 如何处理那些无法说“不”的事情

现在，你已经把生活中让你不堪重负的垃圾和杂务清除出去了，那么，你可以删减没完没了的任务清单，为生活排排毒了。这一段的内容针对那些不在优先事项之中却难以让你说“不”的事情，或者是你应该去做但就是不想去做的事情。你要倾听你的身体和潜意识的声音——什么样的人会让你觉得胸口发闷呢？有什么事是你一直拖延的吗？有什么事是你如果不必再做便会大肆庆祝一番的？这些事情是制造消极情绪的源头。我建议你使用玛莎·贝克的“3B法则”：包起来（Bag it），做交易（Barter it），加以改善（Better it）。

## 不敢去面对？那就尽可能地“包起来”吧

如果你觉得任务清单长得让你无所适从，那就大刀阔斧地对清单进行删减，直到你能够招架为止。

开始的时候，尽可能多地把你清单上的习惯性任务自动化。例如，为你的账单设置自动支付，创造一个长期而有效的杂货购物清单等。提醒一句：不要把任何能给你带来欢乐的事情自动化。

对于大多数人来说，收发邮件是一件永远做不完的待办事项，那你就想想看，哪些邮件是你必须读的？哪些邮件是你必须回复的？你可以把所有无用的邮件都删除掉。你可以按实际情况来回复邮件，你不必为了处理邮件牺牲掉你的睡眠、身体健康或其他重要的事情。

你可以带着以下这个问题进一步清理待办事项清单：如果我马上就要离开这个世界，那么现在的清单上有哪些事是我不该为之浪费时间的？此外，花一点儿时间看看哪些事情是你自己硬往肩上扛的。想想看，哪些事情不重要又不能给你带来益处和快乐，只是因为你觉得自己应该去做呢？例如，你虽然不情愿给孩子所在的班级做义工，但为了让大家觉得你是位好妈妈，所以硬着头皮去做，这样的情况存在吗？

最后，锻炼出巧妙说“不”的方法，在任务还没落在日程表之前就把它“包起来”。我会说：“哎呀，我虽然很想帮忙，但是这次不行，让我想想还有谁能帮助你。”或是用含糊但出奇有效的说法：“这次我腾不出手来做，但谢谢你能想到我。”

## 清除不掉？那就试试“交易”吧

当然，生活中还有许多我不愿去做但又没法直接“包起来”的事情。

比如，我讨厌洗碗，于是就和我的孩子们进行了一次“交易”：这些任务由他们（在我丈夫的帮助下）承担，我规划三餐和做饭。我讨厌计划旅行行程，却可以接受校对工作，所以让我丈夫负责计划旅游行程，我校对公司寄发的宣传材料。刚刚离婚时，我有一间闲置的屋子，于是，我让一位研究生免费和我们住在一起。她不仅帮我收拾碗碟，还帮我照顾孩子和收拾家务，这是我做得最明智的决定之一。

话虽如此，在条件允许的情况下，分配工作或是雇请帮手的方法是比较合适的。若没有家政清洁员玛莉长期以来的帮忙，作为单身母亲的我是无论如何也坚持不下来的。与玛莉进行了多次沟通之后，我才明白原来她不仅热爱自己的工作，也热爱我和我的家人。

《时间困境》《第二次转变》以及《私生活的商业化》的作者、社会学家阿利·霍克希尔德认为，在金钱足够的条件下，把一些事情都交给他人的确是能够办到的，但雇用别人来过你的生活，这种做法并非明智。我每天都可以在超市买到健康且廉价的熟食作为晚餐，但是，我仍然很享受与孩子们共同烹饪时彼此的交流。

同样，有些事情会让我们产生负面情绪，但这些事对于我们仍然是重要的。比如，我并不喜欢策划生日派对，但参与到这类一年一次的活动中来，对于孩子们来说是很重要的。也许，你不愿意为亲人的追悼会做筹划工作，你心情悲痛并且没有空闲时间，即便如此，你还是要打起精神去做。我的建议是：把对你有害无益或实在不愿意去做的事用交易、委派或雇用帮手的方式转给别人，然后省下时间做更有意义的事情。

如果你无法把不愿面对的任务委派出去，又该怎么办呢？我坚信，生命苦短，我们没有时间去改变那些消极的人。对于一些人或特定的环境，与其加以改善，不如避开为妙。

当然，你还可以自寻乐趣。假如你讨厌上下班漫长的路程，那么你能做些什么呢？和朋友一起在路上聊天？利用这段时间收听有声书？在乘坐公共交通工具时看电影？我每周大约有10个小时固定的驾驶时间，我可以在这段时间收听小说，所以这俨然是种享受。

## 最后一点，不要思虑过度

假如说，你是非洲大草原上的一头瞪羚，一只金钱豹想要拿你作为

它的晚餐。金钱豹没有抓到你，而是逮着了近旁的一只小长颈鹿，把它撕成了碎片。由于你不是人类而是一头瞪羚，因此在脱离了危险之后，你的心跳就恢复正常，又开始啃草吃晚餐了。

你想象一下，作为人类，你在面对这种情况时会作何反应呢？谢天谢地，你今天逃脱了“豹口”，但明天怎么办呢？你的孩子怎么办呢？你的大脑不断重复着你差点儿丢了性命的场景，不停地为小长颈鹿和世道不公而忧虑。每当想起那头金钱豹，战或逃的应激反应就会被激活一次，对未来的恐惧和担忧则会让你坐卧不宁。

这种情况无时无刻不在我们身上发生。我们因进化而具备了对未来的计划和预见能力，因此在坏事发生后，我们会通过想象（进而再从情感上）一次次地将坏事重演。这种做法有时的确有效，因为它可以帮助我们避开金钱豹的威胁。

然而，对坏事进行反复思考也会制造出许多不必要的消极情绪。我支持大家深刻地思考，即便是对于复杂或消极的情绪也一样，但是，一旦体验到必要的情绪之后，我们仍要继续上路。

我坚信，情感无论好坏，都有其意义。我把悲伤、沮丧、焦虑，以及嫉妒等情感看作进入内心世界的窗口，是为我们保持平衡和掌握航向的“龙骨”的一部分，我并不是赞成大家在心情极差时强颜欢笑或是把消极情绪憋在心里。

但是，凡事都要适可而止，我们也要努力从坏心情中走出来。思虑过度其实是有害的，心理学家索尼娅·柳博米尔斯基在《幸福有方法》中写道：

> 思虑过度会带来一系列适得其反的后果——它会让悲伤持续或愈演愈烈，削弱人们解决问题的能力，还会降低专注力和主动性。

正念专家保罗·吉尔伯特认为，“注意力就像是聚光灯，照到哪里，大脑的哪部分就会亮起来”。因此，将聚光灯对准消极事件并不是在解决问题，我们应该把注意力转移到积极的事情上。

或者，大家也可以借鉴我最爱用的“绝地控心术”，就是所谓的正念。通过观察，我们就可以认清大脑在跟我们玩把戏。观察你的思想和

情感，并加以辨识。比如，你心里想：“你瞧，我又觉得老公不用心听我说话啦。”那么你可以问问自己，你对这个想法有多认可。“我虽然觉得老公不懂得体恤人，但这个想法会让我心情很糟。继续挖掘老公不懂得体恤人的证据，对我毫无益处，我决定不在这个问题上多费脑子了。”然后，你可以想象这个想法进入了一个泡泡或一团云彩之中，让它飘走吧。

### 正念到底是什么？

乔恩·卡巴·金认为，“当下不加判断地对当下每一秒钟所显露出来的体验加以留意，由此而生的觉知”便是正念。修习正念不但有益于我们的免疫系统，而且能增加我们的幸福感，缓解压力，拉近我们与伴侣的距离。

### 最简单的事：什么也不做

这一章的内容原本是要帮助大家缓解压力的，但这些建议可能已经让你应接不暇了。那么，你可以试试什么也不做。

好吧，并不是什么都不能做，呼吸还是要继续的。你可以花20分钟的时间，完全放松下来，把电脑、电话，以及其他电子设备统统关掉。用舒适的姿势坐好或躺好，然后什么也不要做，发呆就好。产生无聊或焦躁的感觉是正常的，如果觉得困倦也没有关系，只要觉知到自己昏昏欲睡就行了，不要对自己加以指责。

允许自己有一点儿无聊感，歇口气，回到不必采取任何行动的状态，这会为所有的积极情绪打开一扇门。

# 第四部分
# 如何打造和谐顺畅的人际圈？

你知道快乐的关键因素是什么吗？披头士乐队的歌里早有答案："真爱至上。"良好的情感关系不仅能让我们更加快乐，还能让我们更加健康和成功。想要增进与他人的情感关系，我们需要培养积极的情感；对于那些招人讨厌甚至伤人感情的人，我们则要用止损的方式加以应对。

# 第6章
# 友善待人，让自己更有亲和力

> 而谁又能预见……自己会在幸福、施予和爱中离开人世呢？只有那些懂得幸福只是马车，而爱才是马匹的人。
>
> ——乔治·瓦利恩特，《经验的胜利》（*Triumphs of Experience*）

我们知道，友谊、与家人的关系、与邻居的亲疏，以及是否知道杂货店收银员的姓名，这些积极的社会关系可以准确地预示一个人的健康状况、快乐程度和生命长短。社会关系广泛的人不太容易出现悲伤、孤独、自卑，以及饮食和睡眠障碍等情况，而且更有可能以积极的视角看待生活。

也就是说，与已经认识的人建立更牢靠的感情，以及与素不相识的人新建积极的关系，可以为我们带来更加幸福的生活。健康的社会关系能赋予我们力量，让我们轻松自在，从而帮助我们在甜蜜点的状态下生活和工作。

因为开心、友善、关切、喜爱、同情——这些与爱相似的积极情绪的力量非常强大，芭芭拉·弗雷德里克森说：

> 爱是各种情感中的极致：爱在生活中的存在和缺失，会对我们的感受、想法、行为，以及未来造成影响。爱是一种反复出现的状态，会将你的身体和大脑融入由周围人的身体和大脑编织成的社交网之中。我们对爱的体验……不仅能让我们从更宽广的视角洞察生命的样貌、为重要的情感关系带来更多生机与活力，还能帮助我们拥有更加健康、快乐、智慧的人生。

哈佛大学的格兰特研究是针对人类发展进行的为期最长的调研。从1938年起，研究人员对200多名哈佛大学毕业生的身体和心理健康进行了跟踪记录。作为参与格兰特研究的研究人员，乔治·瓦利恩特在《经验的胜利》一书中写道：“这项研究表明，对于成为人生赢家最重要的因

素，就是爱。”

人际关系良好的人不仅最幸福，他们在工作和学校里也是最成功的。当大学生找到内在的归属感时，他们的成绩便会提高。在加利福尼亚大学的一项研究中，一些非裔美国大学生要按要求阅读一小段文字——这段文字是高年级同学写的亲身体会，内容是他们原本担心自己不能融入集体，但结果其实挺理想的。然后，实验参与者需要根据自己对融入集体的亲身体验录一小段视频。实验证明，这个简单的干预措施“让学生的平均成绩以每学期上涨近0.2个点数的速度持续提高”。

除了归属感之外，“建立人际关系的能力”同样可以用来推测人们在工作中的表现。事实证明，在判断一位管理人员能否在公司全部管理者中排到前十名时，建立良好人际关系的能力要比该管理者的业绩还重要。同样，判断某人能否脱颖而出成为一名领导者时，此人社交能力的重要性比其智力的重要性更重要。

正如弗雷德里克森所说：

> 实际上，（人际关系的缺乏）对于健康的损害比抽烟、酗酒甚至肥胖的损害还要大。这些研究表明，拥有更多温情和关爱的人，不仅患感冒的概率较小，他们的血压也较低，而且不易受到心脏病、中风、糖尿病、老年痴呆以及癌症的侵袭。

《社交：联系刺激大脑之谜》（*Why Our Brains Are Wired to Cennect*）的作者马修·利伯曼说：“增加生活中的人际交往，或许是健康最为简单的方式了。”

美国人将大量时间投入在工作上，希望通过赚钱来增加自己的幸福感。然而，培养与他人的亲密关系能带来更好的效果。

神经学家发现，社交状态是人类大脑的默认模式，也是人类大脑偏好的状态。

与单纯的记忆相比，当我们把知识传授给别人时，大脑对信息的存储效果更好。研究人员称之为“社交编码优势”。举例来说，孩子们在晚餐时把他们所学的知识讲给全家人听，不仅能让他们更轻松地理解复杂的概念，学习效果也更好。

## 积极情绪的放大器

在社会结构和人与人之间的联系是否稳固的问题上，社交媒体的发展为我们带来了诸多困惑。我们的人际沟通是否达到了前所未有的深度和广度呢？通过电子设备进行的沟通是否与面对面的交流有所不同呢？

在与人进行面对面交流时，我们的身体内部会产生不同的反应。即芭芭拉·弗雷德里克森所说的“积极共鸣”。积极共鸣发生在转瞬即逝的瞬间，分为以下三个步骤：

我们与他人共享一种或多种积极情绪。

我们体内的化学成分以及肢体语言与他人形成同步。

我们对他人产生关爱，愿意为彼此的幸福付出。

如果我对你展露热情的微笑，你就可以与我共享我的积极情绪。你的一部分大脑随之被调动起来，就好像你自己也在微笑一样。在这一瞬间，我们的大脑达到了同步。同样，如果你专心聆听我的故事，你的大脑活动也会与我的大脑实现惊人的一致。在共鸣的情况下，你大脑中的所有活动几乎都与我的大脑相似，神经学家将此称为“神经耦合”。

这种同步可以帮助我们理解他人的情感。当我对你微笑或大笑时，你之所以能理解我的笑容，是因为你的面部肌肉会通过难以察觉的微小动作来模仿我的表情，刺激到你大脑中的情感区域。因此，如果我面露嘲笑之色，你的“直觉”就会让你明白我是笑里藏刀，因为你在此时体验到了这种情绪。如果我的大笑是欢乐的真实表现，那么你也会有同感。按照弗雷德里克森的话来说，理解他人的情绪“是概念化而抽象的，也是具象而实在的”。

情感的共享会发展为生理机能的共享。我们的心率和呼吸会一起变缓，开始趋于同步。这种人体内的活动会导致外部行为的变化。以积极共鸣的方式进行正面沟通的人，会在无意间模仿彼此的肢体语言。研究表明，积极情绪确实能使我们心胸开阔，让包围着心脏的那部分肋骨得以扩张，使胸腔得到上抬和扩充。弗雷德里克森解释说，这个无意之间做出的动作会让别人更想接近我们，让我们更易与他人沟通，还能发出让别人也放松下来的信号。

当你和我真正心灵相通时，旁观者可以看到4种独特的非语言信号：

•我们会频繁地对彼此展露笑颜（这是发自内心、牵动嘴与眼周围肌肉的杜乡式微笑）。

•我们会在提及对方时使用开放式手势（比如手掌向外伸出）。

•我们会向对方的方向倾斜身体（其实就是让两颗心贴得更近）。

•我们会频频颔首，表示我们对彼此的认同和接受。

体验到“积极共鸣”的人就像在以共同的步调起舞一般——他们不是两个单独的个体，而是一个整体。这种积极共鸣与我们独身一人或是从朋友或爱人那里收到甜蜜短信时所体验到的爱情、热情或同情不同，积极情绪在两人或多人之间来回产生共鸣时会得到放大，比我们独处时体会到的情感更加深刻。

## 要不要和陌生人说话？

最近的几项研究发现，与陌生人之间的积极共鸣能够提升我们的幸福感。在一项研究中，研究人员让部分志愿参加实验的人随意地与通勤火车上的陌生人交谈。结果，这些参与者比那些坐在座位上静静读书或完成填字游戏的人享受到了更多的乐趣。不仅如此，没有任何一位参与者受到了陌生人的冷落。另一项研究表明，那些在公共空间里被搭话的参与者刚开始也认为自己不想和陌生人谈话，但最后却聊得很开心。

研究还发现，与陌生人以及爱人的交流能够让内向和外向的受试者的幸福感都有所提升，并且交流得越多，幸福感也就越强烈。通过眼神交流和彼此微笑，即便只是表现出意识到对方的存在，也可以帮助人们加深彼此相通的感觉。因此，与陌生人交谈的确能让我们更加快乐。

作为一个热情的人，我一直习惯通过片刻间的互动与他人建立积极的联系。在得知与他人进行沟通可以帮助我减轻压力后，我希望通过一句简单的招呼或微笑与身边的人进行沟通。而且，现在的我更加注重眼

神交流，我还会试着在交谈时触碰对方的胳膊，或是在分别之前将手放在对方的肩膀上，甚至会拥抱对方。

此外，我们的婚姻以及与最亲密的亲友之间的关系，可以通过于细微之处不断表现出的关爱得到再造和巩固。而从某个层面来说，婚礼上发誓白头偕老的仪式也不过是将爱情在几个小时之内放大了而已。因此，无论你当时体验到的积极共鸣有多么强烈，如果不经过巩固和维护，都难免会黯淡。

所有这些内容都是在提醒我们，情感关系是需要培养和维护的。正如《成长到死》（*Rising Strong*）的作者布琳·布朗所说：

> 爱情需要坚毅和勇气——这是一项工作，是我做过的最困难的一件事。因此，如果听到有人说“爱情不该这么艰难”时，我就会想：“为什么不该？既然我们从最重要的情感关系中收获了如此多的东西，那么，投入大量时间和精力为爱情做些深刻的自我反省，也就是理所应当的了。”

然而，若要让情感关系得以茁壮成长，关键要看我们在有意和无意间采取了哪些特殊的行为和举动。

为自己的情感关系寻找和营造适合的环境，这是我们的责任之一。想要放大积极情绪，我们必须先满足几个具体的条件。第一，积极共鸣只有在我们有安全感的时候才会产生。如果我们的身体处于受惊的状态（如果对方甚至爱人对我们造成了任何威胁或者激起了我们的战或逃的应激反应），那么我们就无法感受到积极情绪的同步。

第二，身体的沟通。通过眼神交流、对对方面部表情的模仿以及身体的接触，我们的身体和大脑便会与对方同步。当我们接到恋人寄来的情书时会感到爱潮涌动，但这种情感是独享的，它不会在人与人之间产生共鸣，也没有得到放大。

第三，沟通是需要时刻进行的。与其他情绪一样，积极沟通的出现也是转瞬即逝的。积极共鸣所出现的短暂瞬间，其力量甚至能够影响到我们的未来。因此，我们才会在超市偶遇高中的同学时笑逐颜开，即便距上次见面已有10年之久，我们仍能与对方快速而轻松地交流。

## 创造爱，彼此相通

如果说情感关系的质量和数量是评估幸福和健康的指标，而积极沟通产生的短暂瞬间又是情感关系的构成因素，那么，我们该如何有效地制造积极沟通产生的短暂瞬间呢？我认为，最好的方式，是成为生活中慷慨的给予者。

### 予人玫瑰，手有余香

沃顿商学院的亚当·格兰特教授是《沃顿商学院受欢迎的成功课》一书的作者，他认为，给予者能够拥有卓尔不群的社交能力、协作能力、评估能力以及影响力。因此从长远来看，给予者是最成功的。

实际上，帮助他人不仅有益于健康，还能让我们更加长寿。研究表明，志愿者比较不容易出现身体疼痛。令人震惊的是，年龄在55岁及以上且至少为两家机构做过义工的人的死亡率比普通人低44%，这个数字是在将身体健康、锻炼情况、性别、婚姻状况，以及是否吸烟等与死亡相关的因素统统剔除掉之后得出的。可见，做义工的效果要比每周锻炼4次或去教堂祷告更好，也就是说，做义工对于健康的好处几乎与戒烟一样！

我们会在给予时感到心情畅快，即“给予者的快感”。在一项研究中，约50%的参与者表示自己在帮助过别人之后感觉更强大也更有活力了，一些人还表示自己变得更加平静，抑郁状况得到了好转，并且自我价值感也得到了提升。

研究表明，待人友善是健康和快乐的根源。友善的人更容易享受健康和快乐，而且待人友善也可以让我们变得更加快乐、更加健康。

当我们的忧虑占了主导地位时，脑中会浮现：“她到底是怎么看我的？我能不能及时赶到呢？我这个月的钱够不够花呢？”这样的问题把我们折磨得精疲力竭。对于这一点，绝大多数人都有亲身体会。人们在谈话中使用“我、我的、我自己”等词语的频率与心脏病等疾病有着紧密的关联。一项研究发现，身患重病的病人对自身的关注要多于对其他人与事的关注。

的确，对他人付出之所以能让我们变得更加快乐、更加健康，是因

为这样能让我们不再纠结于自身，从而减少压力并减轻压力对我们的身体造成的损害。利他主义方面的专家斯蒂芬·波斯特写道："从自我关注和庸人自扰的状态走出来，远离愤懑不平、怨天尤人的情绪，这是一个人能做的最有利于健康的事了"，"若要达到这个效果，你可以将精力放在助人为乐上"。

研究发现，在对他人提供社会援助之后，原本对自己资金状况感到紧张和担忧的受试者的心情也得到了好转。另有研究表明，在面对压力的时候，那些助人为乐的人要比不爱助人的人坚强得多。友善会将我们的精力重新分配在让自己心情良好的事物上，缓解消极情绪对我们的健康和快乐的损耗。

## 成为慷慨的给予者

每个人都有三种可以施予他人的资源：时间、爱，以及金钱。以下是7种施予方式：

（1）像给予者一样思考。我一直倾向于"积跬步而至千里"的方法，成为给予者的过程也不例外。为他人的福祉做出贡献的想法，可以与实际的付出产生相似的效果。研究表明，通过观看特蕾莎修女帮助孤儿的影片，尤其是在影片结束后受试者按要求回忆被爱或爱人的亲身经历时，他们的免疫系统得到了大幅度的增强。

当我感到压力大、不堪重负时，便会努力让自己像给予者一样思考。我会想象自己正在帮助别人，或是回忆关心他人的经历，将充满爱意的想法传递给他人。

### 美好祝福的力量

芭芭拉·弗雷德里克森和她的同事想要看看如果人们每天能够感受到更多的爱意会出现什么情况，为此，他们要求受试者每天做一次慈心禅冥想——这是一种私密、快速、无须与人接触便能给予的方式。

研究发现，在9周的时间里，慈心禅冥想让受试者的积极情绪得到了质的提升。慈心禅冥想可以将人们带入"成长的轨道"，让人们更好地

抵御抑郁的侵袭，让他们“对生活达到前所未有的满足”。不仅如此，慈心禅冥想还能让人们更好地与周围的人进行沟通。只需一次长达7分钟的慈心禅冥想便可以让你更积极、乐观，人际关系更加和谐，也更愿意接纳自己。（想想看长期进行冥想会带来怎样的效果吧！）

> 具体做法是：以舒服的姿势坐下，闭上双眼，想象你对未来的期望。
>
> “请让我身强体壮。请让我幸福快乐。请让我生活安适。”
>
> 慈心禅冥想就是对这些语句的简单重复，但许愿的对象是其他人。接下来，将慈爱传递给你所感激或是曾经帮助过你的人。之后，将慈爱传递给一个你既不喜欢也不憎恨的人；再将慈爱传递给一个你不喜欢或是难以相处的人；最后，将慈爱之念传送给世间众生：“愿一切生命幸福快乐”。
>
> 你也可以在一天中任选一段时间感受慈爱之念。你可以在浴室镜、冰箱门、汽车仪表盘或其他地方贴上一张便条，提醒自己暂停一会儿，酝酿一两个充满爱意的念头。

**（2）**学会感恩。感恩是另一种强大的积极情绪，也是对别人进行施予和沟通的好方法。因此，我们可以从小事开始表达感恩，你可以发一条短信、打个电话或写一张字条。

根据积极心理学家的研究，感谢信是效果最好的感恩方式。写一封感谢信，然后把信的内容向对方大声读出来，这个大胆的行动能让你的幸福感激增，而且效果可以持续6个月之久！感恩是一种感染力很强的情感，当我们大胆地表达感激之情时，与他人的联结会得到显著的增强。

我分享给大家一条表达感激之情的妙招：当你准备对他人表达感恩之情时，要具体说出让你感激的事，还要赞美对方。如果，你的丈夫知道你讨厌收衣服，于是他把所有洗好的衣服都整理好，那么你就该对他说：“谢谢你，你知道我不喜欢收衣服，你真贴心。”如果你看到一个小孩把垃圾从地上拾了起来，那么你可以对他说：“谢谢你为公园的整洁出力。你一定也很关心环保吧。”或者说，你在同事的帮助下得到了一份工作，你就可以说：“我真的很感谢你花时间检查我的简历，还陪我练习面试的技巧。我知道你很忙，你真是我认识的最慷慨的人了。谢谢你，你

真是我的好导师。”

（3）抓住短暂的瞬间传递爱意、关心及热情。每一次与他人进行的沟通都有可能催生出一次积极的互动，无论是陌生人、邻居、狗狗、附近的邮递员，还是食品包装工，每一个在日常生活中经常碰面的对象都值得我们热情相待。表达爱意其实很简单；你只需拍拍学生的肩膀，给邻居一个拥抱，或是摸摸小狗，就这么简单。

热情也有过度时

我传递爱意过于狂热，以致我在邻里之间“出了名”。不久之前，我在一个派对上遇到了一个看着面熟的人，她（话说到一半）突然大喊了一声：“我认识你！”我本以为她读过我写的博客或书，谁知她继续说道：“你是那个热情的慢跑者吧！我们家人都这么叫你。”我每次都与跑步时碰到的人进行眼神交流并打声招呼，本想给大家留下友善的印象，但我的做法显得太过热情了。

若要传达和接收爱意，有两个重要的条件：一是安全得到保障，二是面对面的沟通。在安全得到保障后，我们就不必为自保性命花费精力，可以专注于让他人健康快乐这个更能创造出幸福感的目标了。

面对面的沟通可以将我们的热情放大为积极的共鸣，让我们用身体接触、肢体语言、声音及眼神交流来表达对他人的兴趣和关心。

无论是拥抱、顶拳，还是在背上轻轻一拍，温柔的接触能让我们在面对压力时表现得更加镇静和坚强。

触摸代表着安全感和信任，从而有益于建立合作关系。温柔的身体触摸是能够给予他人的最简单且最有用的礼物。

（4）每周花5分钟的时间帮助别人。我们可以帮别人提提行李，扶一下门，给搜集信息的朋友发一篇有用的文章，还可以使用可回收的购物袋或水壶为环保出一份力。

跟别人打招呼也是一份很好的礼物。你可以花两分钟的时间给一位业绩突出的同事发一封邮件，或是为孩子的老师制作一张卡片。

你可以列一张清单，将你在日常生活中能做的小事集中在一起完

成。研究发现，与日行一善相比，这种集中给予的做法会给人带来更大的乐趣。我的孩子说这像是在玩“善举寻宝游戏”。我们将随机选出的善举（比如向无家可归的人分发护理药箱，或是把菜园里种的菜送给邻居）精心地列成长长的清单，然后选出一个下午，尽可能地多做善事。遇到做得很起劲儿的时候，我们甚至会抽出一整个周末的时间来。

此外，向他人求助，同样也能拉近你与他人之间的距离。当我们允许别人帮助我们时，也是在给对方机会、让他们收获给予带来的益处。除此之外，请求别人帮忙还能让我们自己的魅力得以提升，从而让彼此间的关系更加密切。我们通常会认为自己只会对喜欢的人伸手相助，但实际上，在帮助他人后，我们对对方的好感度也会得到提升！这个现象被称为“富兰克林效应”，因为本杰明·富兰克林曾经说过：“会再次帮助你的人，与其说是你曾经帮助过的人，不如说是曾经帮过你的人。”这句话果真没错。

**（5）月行善举。**有的善举并不像5分钟善举那么轻松，但让人很有成就感。研究发现，一批多发性硬化症患者每个月都会通过15分钟长的电话对病友进行问候，两年后，他们“在自信心、自尊心、抗抑郁方面表现出了显著的进步，也比以前更有责任感了”。

你该如何利用15分钟的时间去帮助别人呢？你能不能为亲友检查简历、帮她做好找工作的准备呢？能不能认真倾听朋友的倾诉呢？你能不能帮邻居遛遛狗呢？

**（6）对陌生人表达同情。**友善的人会为朋友、家人和同事付出，但真正的给予者对萍水相逢的陌生人也会奉献出大量的时间、感情和金钱。

想要变成这种大师级的给予者，我们首先要意识到他人的需求，这就要求我们放慢脚步，以便留心他人的需求是什么。我有一位年长的朋友，我和她虽然见过面，但对她并不熟悉。在假期期间，她一直含糊地暗示我，说想找时间和我谈谈。为了“以防万一”，我把手机号码给了她。最后，她终于给我打了电话。原来，她哥哥最近的离世让她一直无法放下，她想和我聊聊她哥哥的故事。有时，他人的需求不仅会让你始料未及，而且也简单得出乎意料。

想要理解别人真正的需求，我们就需要去体会他们的痛苦。温德尔·

贝里曾经说过，想要真正感受同情与悲悯，“你必须想象出不属于你的生活”。我们通常会尽力不让自己去感受（自己和他人的）痛苦和磨难，但这样做其实也让我们远离了他人的需求。

（7）捐赠金钱。无论你捐出的钱有多少，只要怀着爱心，就能传递幸福。比如说，大多数的人都为大学联谊会捐过款，但这只是因为我们受不了别人的软磨硬泡罢了。虽然这并不是我所倡导的慷慨之心，但研究告诉我们，即便是这种形式的付出也会让我们感到更加快乐。虽然我们认为把钱存起来或花在自己身上会让自己更快乐，但这种观点往往是错误的——金钱上的付出是一种能为我们带来快乐的最省力的方法。

麦克阿瑟基金会“天才奖”获得者、哈佛大学经济学教授森德希尔·穆莱纳桑与普林斯顿大学心理学家埃尔德·沙菲尔共同进行了一项研究，调查人们在认为物质稀缺时会做出什么表现。他们写道，物资匮乏的想法“会对我们的认知能力和处理任务的能力造成重负，从而削弱我们的智商及控制冲动等能力”。因此，请扪心自问：你是否觉得自己不具备足够的金钱，没法为他人捐赠？你是否觉得自己没钱去帮助那些比自己更不幸的人呢？

切记，如果你觉得自己不具备捐助的条件，那你可能是在拿自己和那些比你更富足的人做比较。不要分析你拥有多少钱，想想看，你能不能给一个流浪汉一块钱呢？如果不能，那么你能给他一个暖心的微笑或一句祝福吗？我们永远都有足够的资源与他人分享，诀窍就在于去体会我们已有的富足。

在一次调研中，研究人员向人们提出两个问题：第一，如果有人给了他们5美元或20美元，这笔钱花在自己身上更开心还是花在别人身上（或者捐给慈善组织）更开心呢？第二，得到20美元会比得到5美元更开心吗？大多数人都认为把钱花在自己身上会更开心，并希望得到更多的钱。

接下来，这些人会随机得到5美元或20美元，并按要求把钱花在自己或他人身上。结果，那些将钱花在别人身上的人更加快乐！

因此，当下一次你认为只捐出一小笔钱不会有什么效用的时候，你就应该告诉自己：“捐赠会让我更快乐”。

如果你感到心情低落、身体有恙、效率低下，或是一事无成，帮助别人是一个能帮你好运的方法。在心情低落时对别人加倍付出，会让你得到更大的收获。



最简单的事：

给咖啡店店员一个微笑

如果成为一名大师级给予者的想法给你带来了压力，如果一想到要四处送拥抱，你就会感到浑身不自在，那么别着急：想要取得传递爱意所带来的收获，其实你不必花额外的时间。

在一项研究中，实验对象要到星巴克给自己买一杯咖啡。按照要求，其中一半的人要尽快买好饮品，也就是“速战速决，继续自己的生活”；另一半的人则需要“与咖啡店店员进行一次真诚的交流”，也就是要对收银员微笑并主动聊上几句。相比之下，那些对咖啡店店员微笑的人在离开星巴克时更加快乐。借用研究者迈克尔·诺顿和伊丽莎白·邓恩的话说：“看来，效率没有大家想象得那么有用。”

这个例子告诉我们，想要与别人进行交流，最简单的方法就是放慢脚步，与别人进行眼神交流、向对方报以微笑。如果我们觉得足够自信，还可以与对方寒暄几句。

# 第7章
# 别让手机疏离你与他人之间的关系

生命中真正有分量的，是我们与他人之间的情感关系。

——乔治·瓦利恩特

在《经验的胜利》一书中，乔治·瓦利恩特写道："长达75年的格兰特研究告诉我们，幸福的支柱有两个……一是爱，二是用不疏离爱的方式面对生活。"

每个人或许都会做出让自己和所爱的人渐行渐远的事情。比如，我们会一边和孩子们玩游戏，一边"无伤大雅"地瞥一眼手机；我们会忘记用30秒钟的时间热情地迎接一整天没见面的伴侣；也会因为打不起精神而不接朋友或祖母打来的电话。如果对某些情况或事情处理不当，我们不仅无法让生活变得更轻松，反倒会制造阻力，削弱感情赋予我们的力量。这样的例子比比皆是。情感关系中的小裂痕若不经修复，便会让关爱和情谊从我们的生活中流失。我认为，这样的行为就像是"情感中的致病因素"。诚然，一个微小的举动并不一定意味着感情产生了变化，只能说明我们与另一方的关系经历了一点摩擦。所有的情感关系都难免出现裂痕，而这些微小的裂痕会让我们徒增压力。你可以把这一章的内容作为指导信息，预防这些裂痕的出现，并帮助你修复日常情感关系中已出现的裂痕。

## 情感关系病症1：科技的滥用

这种感觉你应该并不陌生：你和朋友正在把酒言欢，但她的手机却响个不停。原来，她把13岁的女儿一个人留在了家里，因此需要不停地查看手机，确保一切正常。过了一会儿，她的同事发来了短信，而你的朋友觉得自己有责任帮对方解答工作难题。到了最后，你觉得自己只得到了朋友一半的注意力——能和她见面诚然是件好事，但你们的友谊却已不复从前了。

又如，你正在和家人共进晚餐，大家都很兴奋，你也很想和孩子们聊聊近况。但孩子们却抵挡不住手机的诱惑，他们被同学们发来的照片逗得直乐。没过多久，所有的大人也都将手机掏了出来，想要看一看他们的朋友圈又有了什么新鲜事。到头来，谁都没能和孩子们好聊聊天。

又或者，你终于兑现了早就许下的诺言，趁着学校放假的时候带孩子们到海滩玩。刚出发10分钟，工作上的电话就来了。结果，你把车上的时间都用在打电话上了。你的孩子对此没什么怨言，他们可以玩电子游戏。一到海滩，孩子在一旁玩耍，而你则被短信和邮件弄得自顾不暇，一直在通过电话处理工作上的问题。一整天，你都眯着眼睛在手机上看图表，根本无暇陪孩子搭沙土城堡。

像以上这样的情况我们都经历过，科技让我们能随时随地地开展工作，让我们可以在海滩上一边工作一边享受生活，这是件好事。但实际上，科技也会损害我们的感情以及工作。我们既无法全心全意地与家人共度时光，也无法安心地工作。新兴科技只是创造了一种亲密共处的假象，并没有拉近我们与家人的距离，而且无法让我们体验到情感关系所带来的快乐与益处。

人际关系是美好生活中的重要支柱，而我们对于科技的依赖却腐蚀着这些关系。手机铃声每响一次，我们就会分泌足量的多巴胺，从而激活大脑中的奖励中枢。这感觉的确不错，却会让我们不愿回到需要费力进行面对面交流的现实世界。与网络世界的“朋友”相比，现实生活中的人际关系有时会消耗大量的精力。在一天将尽之时，给朋友发条短信要比打电话轻松多了。更新朋友圈后立刻享受几十个“赞”所带来的满足感，要比跟邻居分享我们的想法和兴趣省劲儿多了。从短期来看，通过科技与他人进行联系似乎是比较轻松的方式，但这种轻松只是假象。

麻省理工学院的社会学家兼《群体性孤独》（*Alone Together*）一书的作者雪莉·特克尔写道：

> 我们对“真正”的关系和情感中的脆弱、敏感、复杂及烦琐避之唯恐不及，却通过虚拟途径与越来越多的人进行联系，以求得到影响神经系统的化学物质带给我们的甜蜜快感。即便彼此相连，我们仍能将自己孤立起来。

这种科技为我们带来的彼此孤立（包括藏匿自己的情感）是一剂致

命的毒药。幸运的是，问题并不出在科技本身，我们只需改变对科技的利用方式就行了。

## 对症下药：利用电子设备促进人际关系

在书的末尾，特克尔号召大家在使用科技时要多加思考。没错，科技的确能够促进实际生活中的人际关系，网络电话Skype以及谷歌的环聊功能就为我在工作上的沟通提供了极大的便利。在使用科技时多加思考，就是有策略地使用科技。对于绝大多数人来说，这就意味着减少关于这一点的详细论述参见使用科技。以下是具体方法。

划定神圣的空间。体验当下的情感，全身心地与身边的人共处。全身心与人共处是指，我们在与人通电话时，就把手中的其他事情放下。这意味着，即便面对面的交谈会产生冲突和疲惫感，我们仍然要与他人进行实实在在的交流。偷偷瞥一眼短信的确能带来快感，但我们并不需要对高科技设备“有求必应”；我们是设备的主人，而不应总是处在被动的地位。

前几天母亲给我打了个电话，她当时正在古巴旅游，而我已经有一段时间没能跟她见面交谈了。接电话的时候我正坐在办公桌前。听她讲旅行逸事的时候，我忍不住查看邮件。虽然我只是在删除广告邮件，但也很难专心地听她讲话。我转念一想，这种做法其实是在给我与母亲的关系增添压力，因此我停下了手里的事。我想，如果母亲在听我讲述旅途经历的时候还一心二用地清理收件箱，那我一定很恼火。我猛然意识到，母亲是绝不会这样做的，她非常珍惜我们之间的关系。最终，我的价值观让我做出了改变，我从电脑边走开了。

练习独处。如果我们不能忍受（甚至是享受）独处，就会时常感到孤独。“独处指的是与人分离并能镇定下来的能力。在这种状态下，我们能找到自我，从而接触他人、建立真正的关系，”特克尔解释道，“如果我们不具备独处的能力，就会为了缓解焦虑或寻找刺激而求助于他人。在这种情况下，我们不会真正去认识对方，而是将他人当作备用零件以支撑我们不堪一击的存在感。”

学着切断与他人的联系，你可以在家里或车里独自待一段时间。要学会忍受可能出现的无聊，这种感觉是会消失的。不要带手机去徒步旅行或是去海边。我相信，每个人的内心深处都对孤单一人抱持着深深的

恐惧感，况且待在自己的族群之中是我们的本性。但是，只有找到独处之中所包含的静谧与安详后，我们才能向内求索；而一旦拥有这种能力，你就会意识到，其实你从不孤独。这时，我们就能感受到这种存在于内心的与生俱来的联结。特克尔写道，一旦发现自己“出现了‘保持与他人的联系能够减弱自己的孤独’的想法”，就要意识到：“如果我们没有学会独处，就会愈加孤单。”

限制花费在虚拟世界中的时间。虚拟现实、电子游戏以及社交媒体都容易让人上瘾。从短期来看，把时间花费在虚幻世界里能给人带来巨大的满足感，这种满足感与饮用含糖苏打饮料所带来的快感相似（但过度摄入却会对健康造成负面的影响）。虚拟现实可以让我们表现出最好的一面，把自己幻想中最光鲜或最自豪的一面展示给网络世界。我们可以不费吹灰之力地与网上的“朋友”进行沟通，还可以避免现实生活中的人际关系带来的烦琐、脆弱与痛苦。

但实际上，一味地回避现实生活中的人际关系，到头来我们只会茕茕孑立、孤立无援。因此，你可以利用社交媒体拉近与现实的真实关系，例如，用朋友圈拉近你与远方朋友的关系，共享你们喜欢的文章、照片和视频；你可以陪孩子打网络游戏。

## 情感关系病症2：...忙碌与过劳

全世界的工作族几乎都在抱怨时间“饥荒”——我们拿不出时间来维系亲情、友情。

你可以问问自己：忙碌是拉近了我与他人的关系，还是妨碍了我对人际关系的维系？对于一些人来说，他们一边工作一边做义工，还定期去观看孩子的比赛，也经常和朋友碰面。对于他们来说，这些活动并没有给他们造成负担，反倒让他们与他人的关系日益亲密。这样的生活不仅活力十足，而且有利于与他人沟通。

### 对症下药：在友谊中寻找效率

我很喜欢从情感关系中寻找效率，这往往让难以安排的事情变得轻松。我很推崇“仪式化的关系”，也就是提前确定时间来维系情感。我加入了一个辩论小组，约在每个月的第一个周一与他们会面。我每逢周四

都会与一位好友一起吃午饭，还会在周六的早晨和另一位朋友远足；每周二和周四的早上，我都会和朋友一起锻炼身体；每年，我都能保证和最好的一群朋友聚会4次：圣诞节前，我们会在旧金山开圣诞派对；感恩节前，我们会在奇科市举办年度感恩会；原住民纪念日，我们会在圣克鲁兹市进行三天的野营；每年5月，我们还会共度5天长假。

在我的谷歌日历上，所有这些“仪式化的关系”都被加了“重复提醒”。虽然建立这些习惯花费了我的时间和精力，但这些习惯已成自然。我知道，如果不提前在日程中预留出时间，我与朋友见面的机会远不会像现在这样多，提前安排时间这一招的确能让我轻松很多。

另外，我还常在与朋友共处时“一心多用”，反正都要吃午饭，为什么不同朋友一起吃呢？为何不趁着遛狗时和邻居闲聊几句呢？为什么不和一起做义工的人交朋友，把社交嵌入做义工的时间呢？

## 情感关系病症3：嫉妒心

嫉妒所带来的灼心滋味，想必大家都不陌生。嫉妒会让我们争强好胜，不但无法接近和关爱他人，而且会把自己封闭起来。

### 对症下药：为他人的成功叫好

首先，你要认识到，当我们看到别人身上的成功，我们就能认识到我们的奋斗目标是什么。最近，一档电视节目邀请了一位幸福学专家，几位朋友给我打来电话，替我“打抱不平”：“应该叫你去才对。”

“你的研究成果重要得多，也实用得多。”

“她可真够惹人烦的。”

“看到她在电视上，你难道不抓狂吗？”

面对类似的情况，我有一套专门的对策。每当其他专家取得了成功，我就觉得是上天在提醒我，我也会成功。不仅如此，我对自己已得的成绩由衷地感恩，也觉得我所拥有的已经足够。当下的一切都恰到好处：我有很多工作要完成，也很庆幸能与家人共享生活。

先处理好你脑子里因嫉妒而起的小声嘀咕吧，想想看，你有没有什么值得别人嫉妒的东西呢？深入挖掘一下你生活中值得感恩的东西。

我们还可以为他人的成功叫好。《唤醒喜悦》（*Awaking Joys*）一书的著者之一詹姆斯·巴拉兹将这种心情称为“间接感受的喜悦”，即他人的喜悦延伸到了我们身上，我们也产生了同感。

对于亲密的人，我们可以将以上做法更进一步，主动为所爱之人的成功庆祝。研究人员发现，幸福的伴侣在一方分享好消息的时候，另一方会大喊：“你真棒！”

这项研究给我们提供了两条关键建议。第一，有好消息就分享，这会让你更加快乐。与他人分享积极情绪，可以将这种情绪放大，这就是“品味幸福”的基本内容。

第二，积极回应朋友和恋人的好消息。当朋友或恋人与我们分享好消息的时候，我们不用大喊或欢呼，但仍需给出热情的回应；只是默默地微笑，认为爱人自然会对我们的快乐心领神会，这也是不够的。在这种情况下，不动声色的支持，没有什么效用。我们对好消息的反应必须是积极主动的——我们需要用语言表达喜悦，将支持的话说出来，还要通过拥抱等肢体语言肯定对方。

热情的回应不仅能让自己对别人分享的事件更加兴奋，也会让分享者的心情更加舒畅。与一般的恋人相比，对生活中的积极事件大肆庆祝的恋人对恋爱关系更加满足，分手的概率也较小。

因此，当升职终于敲定的时候，开瓶香槟庆祝吧，和爱人一起散散步，共同庆祝美好的一天。当你的爱人完成健身目标时，拥抱下，为对方的努力叫好。让对方能感到你的爱，你也能从这段感情中受益。

那么，当事情不遂人愿时，我们该怎么办呢？即便如此，我们仍然要积极回应。不仅要确保你的朋友和伴侣感觉到了你的理解和关爱，也要让他们觉得自己的能力和观点得到了重视。

## 情感关系病症4：失望

如果挚友没有为你的成功摇旗呐喊或者是伴侣忘记了你的生日，你便会感到失望；如果感觉得不到孩子的尊重和依赖，你便会感到沮丧；而如果恋人一点儿也不浪漫，你就会黯然神伤。与亲密的人在一起时，我们渐渐会产生一种理所应当的“权力感”——如果亲密的朋友和家人不按照我们期望的方式行动，那么我们就容易感到失望或沮丧；如果他们的行为合了我们的意，我们也不会心怀感恩。

## 对症下药：刻意练习感恩

前不久，朋友到我家喝茶，他给我看了他的婚礼照片——这是一段在花甲之年突如其来的爱情，是他在相伴了25年的挚爱伴侣过世后迎来的第二春。这位朋友写过几本关于恋爱的书，也总结出了让婚姻幸福美满的秘诀。他动情地告诉我：“我每天都会给她发几条短信，告诉她：‘我爱你，你真美，谢谢你。’”

“我非常感激能在生命中拥有一位新伴侣。让她知道她在我眼中很美，这并不难。有她在我的生命里，我真的很感恩。”

李·利普森特医生在去世前也对我提起了他对妻子的感恩。他说：“我很感激能在生命中得到这样的爱人，我很幸福。”

十年如一日，李一直用一套特殊的方法来培养对妻子的感恩之情。每天早餐，李都会在醒来之后进行冥想。他并不急着下床，而是张开双臂，让夫人移过来枕在他的胸口上重回梦乡。这时，抱着夫人的李便会进行45分钟的“感恩冥想”。

我猜，李或许从未将感恩之情对夫人大声地表达过，但他每天都会在心里培养对夫人的谢意。研究告诉我们，对于伴侣的感恩可以用来预测夫妻双方对于这段感情的满足感，而是否将感激表达出口与满足感并没有必然的联系。

请允许我再重复一次——如果能够培养对他人的感恩之情，我们就能对这段情感关系更加满足；我们的朋友和伴侣也会感觉与我们更亲密、更享受这段关系。

我认为，这项研究真正的意义在于告诉我们，仅靠感恩，就能让我们的情感更加稳固。

## 情感关系病症5：稳定与厌倦

长期恋爱关系能够为我们提供一份安逸和稳定，但长时间的恋爱还真是有点儿无聊呢。研究发现，当恋爱进行至9~18个月期间，87%的恋人会失去刚开始相爱时的那种让膝盖发软的兴奋感。这并不一定意味着感情变了质，只是说这段感情不再新鲜了——虽还能食用，却远不如刚出炉时那么美味了。

这种情况不只发生在感情生活中，在生活中的方方面面，我们几乎都会逐渐适应一成不变的环境与条件，研究人员将这种情况称作“享乐适应”（hedonic adaptation）。无论是一位情人、一双新鞋、一位新邻居还是一份新工作，随着时间的流逝，曾经新鲜而刺激的东西都会褪去往昔的光辉。

然而，以上内容中的关键词是“几乎”，因为在长期的婚姻关系中，有13%~20%的人成功地让爱之火一直燃烧下去。（这并不是说80%的夫妻都是不幸福的，只是说他们的婚姻并不是特别有情调或有激情。）根据享乐适应现象的研究者肯·谢尔登的理念来说，在上一堂有趣的课程或是在学习一项新的运动时，我们并不容易受享乐适应的影响。

虽然我们能从长期恋爱关系中得到安慰，但它也会让我们感到无聊或对伴侣失去兴趣，这显然也是让我们与对方渐行渐远甚至矛盾四起的原因。好在，对于这个普遍存在的问题，我们有一些更好的解决方法。

### 对症下药：玩儿点新花样

为恋情添柴加火是一件有趣的事情，但你必须以牺牲安稳（有时用“懈怠”来说更准确）作为代价。具体做法如下：

- 以脆弱的一面示人。脆弱包括把感情暴露出来，承担不确定性和风险，因此，以脆弱的一面示人或许会让你不太舒服。切记，脆弱并不是软弱！脆弱的状态有助于建立信任以及亲密关系。

  想要在感情中拿出自己脆弱的一面，一个简单（但并非总是轻松）的方法就是将你的感情暴露给对方。你有什么秘密是可以透露给相处已久的恋人的呢？如果你对爱人有什么疑问，也可以提出来。（为此，我从夫妻版的“即兴提问”游戏中选出了一小沓印好的提问卡片，用橡皮筋扎好后放在钱包里。刚开始的时候，我丈夫对此

总是不屑一顾，不愿参与进来。但在我的坚持下，我们终于能聊一些工作和孩子之外的话题了。）

你也可以选择冒点儿险。下次度假的时候，去一个你从未去过又让你紧张的地方体验一下吧。你可以去卡拉OK厅里一展歌喉，也可以尝试一项刺激的运动项目，比如高空滑索或蹦极。

研究人员认为，人类很有可能会将冒险时引发的高度刺激感与相互强烈吸引时的高度刺激感混为一谈，因为这两种状态给人的感觉很相似。无论事实是否如此，肾上腺素带来的刺激对于疲软的恋情都是有积极作用的。

•把翻新花样当成惯例。我个人非常喜欢制定高效的惯例并培养积极的习惯。在恋情当中，我也提倡同样培养惯例和习惯，但有一点需要注意：你必须在恋情中增加花样，否则就会觉得理所当然或出现厌倦感。在习惯中添加新花样，你觉得这样的说法前后矛盾吗？

答案是否定的。你或许会在睡前进行一次感恩仪式，告诉你的爱人他让你欣赏的地方，那么，就向自己发起一个挑战：每天都说些不同的内容。保持每周约会一次的习惯，但要保证每次的内容都有所不同：选择不同的餐厅，选择不同的活动，把你在初次约会时讨对方欢心的招数都拿出来。

即便你不能接受冒险或是将感情暴露在别人面前，也请务必在你的恋爱惯例中加入一点点刺激感。例如，研究人员让一些夫妻将他们觉得刺激的事情列成清单（比如滑雪、尝试新的饭店等），那些一起实践过清单上所列事项的夫妻，更容易认同“在做让伴侣高兴的事情时，我自己也感到高兴”，以及“当我想到伴侣时，会出现心跳加速的感觉”这样的观点。

•给你爱人一个惊喜。（说不定你自己也能收获惊喜。）这一点并不比翻新花样难做。我的一位好朋友和她的丈夫选择不再一起计划约会内容，而是将约会的信息向对方完全保密。他们的活动也许并不是什么惊心动魄的冒险，但其中的惊喜元素却让约会变得新奇而刺激。研究显示，如果在积极的活动里添加不确定因素，那么这些因素本身就能增添乐趣。

在为爱人制造惊喜的同时，你也可以发掘对方为你制造的惊喜。有的事情你们可能已经一起做1 001遍了，但你仍可以从对方做事的方式上寻找新鲜因素。我们的大脑习惯于寻找规律，往往只能看到自己想看到的东西。之所以觉得新人和新事更令人兴奋，这是

因为我们还不知道能从对方的行为之中找到怎样的规律，研究人员称之为“不确定性的诱惑”（Lure of ambiguity）。如果能在熟悉的人的身上找到新的东西，我们就更容易发觉对方变得有趣了。

此外，恋人们当然还可以把这些招数用在卧室里。做爱是绝大多数恋人彼此沟通的一个最为有效的途径，但就像恋爱关系本身一样，做爱也会随着时间的推移而失去新鲜感。你可以改变你的习惯，也可以制造惊喜，从而为你的性生活带来新鲜感。

最后要说的是，这些建议是加深联系和拉近距离的方法，而不是规避冲突或避免被拒绝的方法。如果我们对于恋爱的目标是正面（比如说，我们想要为恋爱增添乐趣）而非负面（比如避免吵架或防止对方离我们而去）的，那么我们不但会对恋爱关系更满意，也不容易感到孤单或产生不安全感。这样一来，厌倦感自然就减弱了。

## 情感关系病症6：…厌烦与发脾气

对最亲近的人产生厌烦感，这种情况对于很多人来说都是家常便饭。我们的伴侣几乎一刻不停地惹人发火，孩子和同事也总是惹我们生气。孩子们不但把脏衣服乱放一气，还吵得人头疼，而且，他们总不能如我们所愿在正确的时间做该做的事。

当身边的人惹到你的时候，你常常会大声责备——“把声音关小点儿！”“我得告诉你几次你才能把餐具收拾好？”“拜托你安静点儿！”在唠叨和批评的同时，你往往会使自己与他们越来越远，你们不仅会让对方产生戒心和怨怼，还会让他们对你产生同样的厌烦感。

### 对症下药：学会接受

我是一个非常敏感的人，也很容易动怒，因此，我必须用更好的方式和他人沟通。这并非易事，而我的孩子们也会告诉你，我并不完美！但是，用让对方感觉愉快的方式进行沟通，这是件好事。

当有人让我厌烦的时候，我的第一反应就是把注意力放在呼吸和身体的感觉上——这股厌烦感出现在身体的哪个部位？哪个部位紧张起来了？仅靠感觉踩在地上的双脚以及回到自己的身体之中，我便能安于当

下了。

如果你感觉不到愤怒（或其他情绪）来自身体的哪个部分，那就试试“3–1–6”呼吸法：用三拍的时间慢慢吸气，憋气一拍，然后用六拍的时间将气彻底呼出去。重复至少三次。

为因动怒而产生的战或逃的应激反应画上句号，这一点非常关键。为此，我会有意放慢和加深自己的呼吸，我会调节自己的心情，也会以同情之心看待对方。

如果我们不过早地给让我们动怒的人“定罪”，激发出同情之心也就更容易些。他人惹怒我们的行为背后有什么苦衷吗？有时，人们之所以做出让人讨厌的事情，或许是因为他们处在慌乱或压力之下，抑或是因为他们心存焦虑或因为其他事分了心。在这种情况下，我们可以将同情与原谅作为送给他们的礼物。

有时，对别人发火其实是我们在转移对自己的愤怒和厌烦。当我赶时间的时候，孩子们的拖沓简直能让我恼火到前所未有的程度。在这样的情况下，我们应尽力用同情之心对待自己。

我不得不承认，这些怒气其实是我的需求没能得到满足的标志。在吃饱喝足、精力充沛的时候，我很少会觉得家人惹我心烦；但当我又饿又乏的时候，却很容易进入孩子所说的“饿狠狠”的状态，所以，先把肚子填饱再说。

当孩子们唱歌或玩耍的声音太大时，我的丈夫便会变得不耐烦（我们的4个孩子再加上他们所有的小伙伴，很快就能让整个家里噪声震天）。遇到这种情况，最好的方法就是接受他人的不完美，同时也要认识到，让我们厌烦的人与事不会一直存在。日本人将这种观点叫作“侘び寂び”（wabi sabi，残缺之美），即从人或物的缺点中寻找美感的学问。在《无为而活》（*Wabi Sabi Simple*）一书中，理查德·鲍威尔写道，残缺之美“让我们认识到世事无常、世事无终结，以及世事无完美这三个简单的真相”。孩子们的吵闹声正是他们天真可爱的原因；这些也都是暂时的，因为他们在家与我们共度的时间不会永远持续下去。

类似的心理技巧叫作“减法思维”（mental subtraction）。如果有什么人或事让你厌烦，那就想象一下生活中少了这些人或事，你会有何感想？想象一下从我们的生活中“减掉”这些人或事的情形，便会让我们对

其存在产生无上的感激。

正如《重塑正能量》（*Hardwirng Happiness*）的作者、神经心理学家里克·汉森所说：

> 接受他人并不意味着赞同他们、认可他们、放弃自己的权利或是忽略他人对你产生的影响。我们仍然可以采取适当的行动对自己和他人进行保护和支持；或者，我们还可以选择对他人不加干涉。无论选择了哪种方法，你都接受了对方的现实状况。对于这种现状，你或许并不喜欢，或许觉得有更好的可能性，又或许会感到愤懑而伤心，但是从内心深处来说，你已经能心平气和地面对了。单从这一点来说，就是件好事，而且有时，你的接受还有助于事情往好的方向发展。

生气在所难免，但如果我们能够接受他人的不良习惯和行为并管理好自己的情绪，那么也会加深与他人的联结。

## 情感关系病症7：未解决的冲突

有时，我们的火气会难以遏制，与朋友、邻居、家人或是同事之间的冲突又很伤感情。当我们将细微的不满无限放大，或是将矛头指向他人时，这种批评就会对人际关系起到破坏性的打击。受到破坏性攻击的人表示，他们的烦躁和压力都会有所增加，而且，他们更容易选择以回避或抗拒的方式作为回应（而不是合作或妥协）。由此可见，尖锐的批评并不能真正解决问题。

同样，寻求报复或把伤害压在心里也没有什么益处，而规避一切冲突的做法也几乎没什么效用。意见上的分歧、需求上的冲突、感情上的伤害，甚至彼此间的恶语相向在最亲密的关系中也难免会出现，因此，选择积极的方式来解决冲突是至关重要的。好消息是，在面对冲突时，我们对于自己的感受和行为都有着不可忽视的主动权。

### 对症下药：一起解决问题

在试图解决与别人的冲突时，先把冲突进行归类是一种有效的方法。冲突的种类包括以下4种：

（1）一次性的、可解决的问题。这种类型的冲突往往由特殊情况而起，而不是由我们的性格造成的。

比如说，你和同事在一项营销策略上无法达成一致，这就是个可以解决的冲突——最终，你们还是能达成共识的。

（2）周期性冲突。假如说你的老板天性争强好胜，你却生来喜欢与人合作，那么，上文中的营销策略之争就会牵扯到对竞争者的应对方式，而这时，这个问题就不是一次性的、可解决的了。婚姻研究者兼咨询师约翰·戈特曼及朱莉·戈特曼将这种夫妻矛盾称为“永恒的问题”。与可解决的问题不同，这些矛盾源于双方的性格、情感需求或生活方式的根本性分歧，它们是无法化解的。

但是，这种冲突是可以进行调解的。邋遢的丈夫和有洁癖的妻子就是一个经典的例子——女方想让房子像医院一样一尘不染，男方却到处乱堆东西。即便男方会承诺把自己的东西收拾好，女方仍然不能将他改造成一个整洁干净的人。男方由于忙碌、压力或是懒惰而渐渐松懈，这使得女方又心生不满，矛盾再次浮出水面。如此周而复始。

那么，你能否得出一个可行的解决方案呢？实际上，周期性的冲突可以拉近夫妻之间的关系。为了解决问题而共同努力，这种感觉很美好。

（3）如果你和伴侣无法找到解决方案，或者某一方不愿意做出努力，那么，这个周期性的冲突就是个无法解决的矛盾。举例来说，辱骂或虐待就是伪装成周期性冲突的无法化解的矛盾。

其他无法化解的矛盾并没有这么明显。我的一位朋友只有在非常伤心且需要丈夫的帮助时才会与他亲近，她厌倦了这种在压力（或焦虑）状态下才能与丈夫心灵相通的感觉。如果他们不能把这个矛盾转化为因个性差异而引发的周期性矛盾，那么这段感情也就无法再持续下去了。

（4）周而复始的冲突与周期性冲突相似，因为二者都是双方之间无休止的争执。不同之处在于，我们在解决这类矛盾时绝不会取得实质性的进展。

周而复始的冲突会让人感到沮丧和伤感，也会随着时间的推移而逐渐恶化，让我们感到无人关爱、不被接受或遭人误解。这些冲突的特征，就是戈特曼夫妇发现的能够预示离婚的4个因素：戒备、轻蔑、指责以及不予回应。

若能采取不同的方法处理争执，我们就能将周而复始的冲突转

变为周期性冲突了。如果我们能以发自内心的尊重和感激来处理冲突，那么结果就会迥然不同。

我们应与对方共同努力解决问题。以下是我根据戈特曼夫妇的研究总结出的方法，可以帮助你在不引发“血战”的前提下解决问题。

## 以和平的方式表达不满

如果你是有怨气的那一方，那么你的重点就是将不满表达出来。这与指责、批评是两码事。表达不满应该就事论事，不要触发对方的应激反应。但批评则不同，批评会让对方感到自己一无是处，从而导致抵触、不予回应以及蔑视等可能破坏感情关系的行为。

假设你的伴侣最近没能帮你做饭，也不洗碗，只顾着自己看电视，让你又气又恼。那么，你可以：

**（1）先感恩，然后表达出自己的感受。** 挑起话题的方式很重要。根据约翰·戈特曼的研究，无论有没有爆发大的争执、有没有找到有效的解决方法，也无论一方是否道歉或另一方是否接受，在96%的情况下，谈话开始后的三分钟便能够定乾坤。首先，你要表达感恩之情，然后再使用这样的方式表达感受——“当你做……的时候，会让我有……的感觉，因为……”关键在于，即便你真的动了怒，也不要挑起战争。不要说：“你总是不收拾厨房，你真是个懒蛋。”你可以说：“我知道你为咱们家付出了很多，我很感激。但是，我也想歇一歇呀。今天晚上你没帮我收拾厨房，这让我挺生气的。”

**（2）保持冷静，或者找个方法冷静下来。** 切记，你的面前有个需要解决的问题。为此，你要确保大脑保持良好的工作状态。如果你处于非常情绪化、怒不可遏或戒备的状态之中，那就让自己停下来冷静一下。

你应努力做到：与对方约定一个时间，等你们冷静一些的时候再继续讨论。你可以出去走走或是做些能帮你放松下来的事。不要躲到角落里生闷气，也不要为了在争论中取胜而做盘算。

### 如何道歉

阿龙·拉扎尔（Aaron Lazare）对道歉心理学进行了广泛研究，他认为，有效的道歉至少包括以下因素中的一项：（1）认识到自己造成的伤害；（2）用不为自己辩护的方式进行解释；（3）表达悔意；（4）做出补救。

例如，你曾经骂丈夫是个“懒蛋”，但在读过这一章的内容后，你意识到首先表达感恩再抒发自己的感受才是有效的方法，那么你可以这样做出补救。

首先，承认自己冒犯了丈夫，但不要提及导致你生气的原因。你可以说“我很抱歉骂你懒蛋”，而不要说“我很抱歉骂你懒蛋，但你在厨房里确实一点儿忙也没给我帮”。

其次，你可以给出解释。不要忘了，如果你选择解释，那么你的解释中应当包括发自内心的忏悔，任何让对方感觉你没有为自己的错误负责的话都会让你的道歉失去效力。比如说，“我知道刚才听上去像是我在骂你懒蛋，但现在的孩子们经常会互相戏称对方‘懒蛋’”，这样的话不会加深你和爱人之间的信任。但是，如果你说“我当时心里很烦、脑子也很乱，真抱歉对你说了那样的话”，这或许会有所帮助。

再次，表达出你的悔意、愧疚，以及你的言论给对方造成了怎样的伤害。

最后，有效的致歉往往会包含或实际或象征性的补救措施。你可以上前给对方一个歉意的吻，也可以主动为对方分担一些家务，以此作为谢罪的礼物。

**（3）为对方考虑。**这一步能让你从抱怨转变为解决问题。关键在于，不要对对方提出的观点一一反驳，而要表达出你的认同。与你有冲突的人并不是你的对手，而是与你共同解决问题的同伴。请记住你们共同的目标，无论这个目标是打造事业、培养后代，还是稳定恋情。为了解决问题，双方都需要满足对方的需求，都需要为对方考虑。

你应努力做到：至少同意对方的一部分观点。

不要这样做：不要在对方道歉并提出了解决方法之后仍然抓着问题不放。如果你的伴侣说，“亲爱的，你说的对，所有活儿都让你一个人干的确不公平，我明天就帮忙”，那么，为对方考虑的一种方法就是直接接

受对方的道歉——“谢谢你跟我道歉，希望明天你能帮我一把。”

我知道这个建议看起来很浅显，但是当你的情绪过于激动的时候，很快就将问题解决或许会让你感觉“意犹未尽”。不要煽风点火地反复重提你的伴侣是多么不负责任，也不要回嘴说：“哦，是吗，我怎么觉得你没有那么抱歉呢。”（我之所以这么说，是因为……我也质疑过丈夫道歉的诚意，也怀疑过他日后能否做出改变。但这么说，其实就是在让自己付出的努力前功尽弃。）

如果道歉的一方是你，那么你要明白，有效的道歉既是一门科学，又是一门艺术。你的道歉必须真诚。如果你做不到真诚，那就压根儿不要道歉，因为虚情假意的道歉比不道歉更容易惹人生气。

## 情感关系病症8：怀恨在心

或许你通过以上方法对问题进行了处理，但想到几年以来你在厨房里形影相吊的情景，心里仍有愤懑。能让我们抓住不放、耿耿于怀的事情太多，就好像每个人的身体里都有一个受过伤的记分员在提醒说：“她又开始了。”

我们的愤怒和不满或许都有充分的理由，但如果我们不能宽恕别人，伤害的就是自己。敌意对健康有害（比如增加我们患心脏病的风险）；报复会让我们与他人之间的矛盾升级，进而导致我们更加痛苦和焦虑。

怨恨就像是零和博弈——如果我们对愤怒、敌意、怨恨等负面情绪念念不忘，这些情绪就会阻碍我们对欢乐和感恩之情的体验。

### 对症下药：练习宽恕

研究人员发现，无法宽恕别人的人会变得焦虑、沮丧以及神经过敏。而大度的人就要自在得多。宽容的人不仅更加快乐、更加健康，而且拥有更多积极的社会关系。

“斯坦福宽容计划”的负责人弗雷德·拉斯金在关于宽容的研究和传播上花费了数十载的时间。他强调说：“宽恕并不是谚语所宣扬的遗忘，而

是放手原谅。”

拉斯金开设了一门课程，教人们学会以宽恕之心对待最令人发指的恶行。在此，我把他的课程梳理成了几项技能，通过练习，可以让我们变得更加宽容。

•在感到烦躁的时候，我们首先要发展理解情感以及表达情感的能力。我们可以通过辨识、接受以及谈论情感的方式进行练习，在受到伤害时更要如此。

•反复回味伤痛会给我们的心情造成负面的影响，要认识到宽恕带来的益处。我们的感受源于当下的思考和体验到的痛苦，并非之前受到的伤害——这样的思考方式能帮助我们释怀。

•切记，过度奢望会给我们带来痛苦。我们要学会放弃那些不受我们控制的事物，把自己的精力放在我们有所把控的事物之上。

•如果你仍心存不满，那就向一个站在中立视角上的人来倾诉。请记住，最有效的报复就是好好过你的人生。如果我们将注意力放在自己如何受到伤害之上，这其实就是在将力量交给伤害我们的人，也会让伤痛持续下去。

•通过写信来锻炼宽恕的能力（寄或不寄这封信你可以自己决定）。把伤害对你的影响以及痛苦写出来，告诉伤害你的人当时应该如何做，在信的末尾，明确表达你的谅解。比如：“我想你可能没有意识到你说的话会对我造成这么大的伤害，为此，我原谅你对我的伤害。”

宽恕会随着练习而变得越来越容易，从小事入手，难度会更小。此外，宽恕也会让我们变得更强大。

## 情感关系病症9：财富

说来也真蹊跷，财富竟是我们与别人建立深厚而美满的关系的阻碍。用财富堆砌社会地位不但有损我们的社交商和情商，还会使我们失去与人交往的兴趣，让我们变得无情和小气。

金钱上的富足容易让我们变得飞扬跋扈。研究发现，开着豪车的人

无论是在十字路口遇到行人，还是看到停车标志时，停车的概率都较小。

许多人都认为金钱上的富足能够带来长久的幸福，但事实并非如此。

## 对症下药：与他人分享财富

如果你资金丰厚、社会地位很高或是有拜金主义的倾向，那么你要知道，金钱能够为你带来即时的满足，但短暂的快乐却有可能让你赔上亲情与长久的幸福。

拜金主义的人往往缺乏安全感，他们向外求索，将物质财产作为自卑感的安慰剂。你可以从内在去寻找人生意义、幸福和圆满。哪些内在的特质能够给你带来满足感呢？

研究表明，当一个人的社会地位较低时，他往往会对他人产生同情与关心。如果你家底殷实，那么，你或许拥有帮助他人的能力，而这也会让你收获悲悯之心的种种益处。



### 最简单的事：修复小裂痕

几天前，我和十几岁的继女发生了一点儿小口角。当时，她和她的父亲起了争执，而我又饿又累，对他们的争吵忍无可忍。于是，我下了一堆连我自己也无法贯彻到底的“最后通牒”。可是，这一招一点儿效用也没有。她发现了我的破绽，说了一些伤人的话。我愣在那里，嘴巴像一条鱼一般一翕一张，却一个字也说不出来。

我们俩都为这次争执生了一会儿闷气。几个小时过去了，临睡前，她走进卧室，在我的床边坐下，跟我聊起她刚刚看到的有趣的视频。平日里的她不会像现在这样健谈，她其实是在让我选择：我可以和她闲聊，假装几个小时之前什么也没发生；我也可以严词管教，让她对我尊重一些；当然，我也可以选择与她重归于好。

“刚才和你吵架，我很抱歉，”我轻声地说，用胳膊搂住她，“你知道吗，我非常爱你。”

“我也很抱歉，克里斯汀，”她一边说，一边靠过来给了我一个大大的拥抱，“我刚才是有口无心，我也很爱你。”

“我也很爱你”——对于一位继母来说，没有什么比这句话更动听的了。所有的怨气烟消云散，留下的，只有满满的爱。

我们的情感关系中常常会出现小裂缝，我们花费了大量的时间和精力检查伤口、追究责任，或是佯装矛盾从未出现甚至并不存在，但最简单的方法，其实就是把裂痕给修补起来。在此过程中，不要旧事重提，不要重揭旧伤，也不要以此投射未来。一个拥抱或一声“我爱你”，或是一句道歉和一份真诚的谢意，往往就足够了。

在修复感情关系中出现的裂痕时，我们与他人之间的感情也会变得更加深厚。我的女儿莫莉就是个很好的例子。前些日子她告诉我，她在课间休息的时候丢下最好的朋友艾玛和别的小伙伴玩耍，艾玛为此很伤心。

我关切地问她：“发现艾玛不开心后，你是怎么做的？”

“我告诉她，我不该不理她，我应该告诉她我和别人去玩了。所以我对她说，我很抱歉。我答应她，下次一定会告诉她。”

“艾玛怎么说？她现在感觉怎么样了？”我想要确定艾玛已经不难过了。

“哎，妈妈，”莫莉一边叹气一边说，仿佛是对我迟钝的反应很无奈，“你不知道吗？如果你对朋友做错了事，但你向她道歉了，那么你的朋友就会原谅你，然后你们就会变成更好的朋友啦！”

# 第五部分
# 直面挫败

没有淤泥，就没有莲花。

——一行禅师

生活中充斥着各种失意、风险、不适，甚至失败。如果要真正兼得力量和自在，我们就必须找到应对不适感的方法。我们要确保自己不会一遇到挫折就开启战或逃的应激反应，这意味着我们必须做到三点：第一，我们需要忍受在追求卓越时的艰难与挑战。第二，我们要敢于坚守自己的目标，而不是人云亦云。第三，人生中的艰难险阻在所难免，因此，我们还需要制订一个重整旗鼓的计划。

# 第8章
# 苦练一万小时，坚毅才能成就卓越

> 所谓的甜蜜点，就是高于我们的现有能力、让我们难以适应的高效率的地带，在那里，我们会感到心有余而力不足。深度练习并不指单纯努力，而是在一件事上坚持不懈。
>
> ——丹尼尔·科伊尔，《一万小时天才理论》

我们都见过面对艰难的任务却能轻松应对的人。我的朋友安妮是一位好妈妈，尽管她的4个女儿和丈夫经常随球队到各处参加竞技曲棍球比赛，在她的操持下，管理家务看上去简直不费吹灰之力；奥运选手们将他们参与的惊险运动变得像在游乐场滑滑梯一样容易；而我的编辑只用了不到1个小时的时间就能读完这本书的任意一章文字，还能找出所有存在问题的地方并提出修改建议。

好在，我们无时无刻不在朝着卓越的状态迈进。通过15年的培训和练习，我的好友亚历克斯已经具备了从儿童身上快速诊断出学习障碍的能力。凯莉是我的良师益友和好姐妹，她让每一个人都得到了独一无二的关爱和重视；我的丈夫马克在睡梦中也可以建起一个美得让人叹为观止的住宅；与刚开始写博客的时候相比，现在的我只需以前写作的1/4的时间就能写出一篇经过充分调研的博文。大家都拥有自己精通的领域，或许你也不例外。

就连我的孩子们也在毫不松懈地磨炼着自己。马西能够优雅地驾驭骑马这项运动了；菲奥娜已经完成了几十种高难度的攀岩；坦纳对棒球和棒球球星的了解，比我认识的任何人都要多（我可不是说大话）；而莫莉则能设计出大多数人连想也想不出来的奇特珠宝。我说这些，并不是要向大家吹嘘孩子们独特的天赋。我要说的是，无论年龄大小，很多人都在不停地向卓越迈进。想一想你已经精通或正在朝精通迈进的领域，有哪些是你以前觉得困难但现在很轻松就能完成的事情？

卓越状态或许是最为纯粹的甜蜜点状态，它是力量与自在的交叉点。当我们精通了某项活动，就能轻松地爆发出巨大的能量。一旦掌握

了某项任务或技能，我们就不再需要刻意做出努力，而是能够自动完成。然而，这种状态往往很难达到。实际上，困难是迈向卓越的必经之路。但是，在达到卓越状态后，你会轻松得到丰厚的收获。

## 坚毅是成功的关键

人们曾经认为，达到卓越状态是由基因构造决定的，也就是说，这是拜天生的才能与独有的热忱所赐。我们将达到卓越状态的人称为“天才”，认为他们的成功更多是来自上天赋予的才能，而不是靠自己的努力。

研究表明，卓越来自三个因素：（1）坚毅；（2）休息；（3）有效的指导以及优秀的老师。

### （1）坚毅

当我们偏离甜蜜点或状态不佳时，坚毅便能派上用场了。即便是顶级的运动员也无法场场获胜，在偏离甜蜜点时所做的反应，对他们下一步采取的行动有很大的影响。毅力能给予我们重返甜蜜点的力量，让我们从错误中吸取教训、继续成长。从长远来说，毅力比智商或天赋更能准确地预示人们未来的表现。

著名心理学家安杰拉·达克沃思是将“坚毅”定义为对长期目标报以坚韧不拔及热忱的专家，她对于卓越状态有自己的一套理论。达克沃思并没有将成功简单地看作是智商或天赋的副产品，她认为，成功是能力与努力的乘积（成功＝能力×努力）。

> 想想看，成功不就是达成目标吗？目标距离起点越远，成就也就越大。不懈的努力能够弥补能力的平庸，杰出的能力也能弥补努力的不足，但前提是二者不能都为零。

相关研究也发现，从平庸走向卓越与天赋并没有太大的关联。心理学家K.安德斯·埃里克森针对这个问题进行了多项研究。研究表明，就连大多数的身体优势（比如，有些运动员的心脏比一般人大、肌肉纤维收缩的速度比一般人快，或是关节比一般人灵活，这些特质看起来无疑是

天生的）实际上也是某种努力的结果。即便是对于诸如某些杰出音乐家所拥有“绝对音感”这样的超强技能，后天训练的作用也要大于先天条件。

若要锻炼技能并达到卓越状态，只靠努力是不够的。大师级的人才大多有以下3个共同点：（1）他们会进行长期的刻意练习；（2）内在的热忱和天生的兴趣给予他们无限动力；（3）他们在面对困难时异常坚毅，从而得以扭转逆境。

练习

大师们不仅勤于练习，还会日复一日地进行深度而专注的刻意练习。因为好玩儿而在钢琴键盘上乱弹一气、几笔就写出一个社交媒体策划，或是将一套新规矩在孩子身上试验1～2次，这些都不算数。大师们的练习是指为了某个目标而持之以恒地进行打磨，比如说学会一首超出你现有水平的钢琴曲、成为社交媒体界的领军人物，或是让孩子在自律方面得到切实的进步。大师们通常会先专注于微小的技能，比如乐曲中的一个小节，然后不厌其烦地重复练习。

同时，大师们还会在较长一段时间内持之以恒地练习。埃里克森说：“人们发现，许多领域中的顶尖人物每天平均的练习时间都是大致相同的，包括周末。”每个周末花半个小时的时间进行慢跑并不会让你成为一名出色的跑者，但每天都进行训练就有希望。偶尔用画笔蘸颜料是不会让你成为一个伟大的画家的，但十年如一日的练习却会让你成功。

大师的经验是经年累月积攒而来的，具体来说，这需要十年以上的全心投入，或者10 000个小时的练习。在畅销书《异类》中，马尔科姆·格拉德威尔对埃里克森的研究进行了生动的描写，也让许多人了解到了“十年法则”。大多数成功人士平均需要积淀十年的练习和经验才能功成名就。即便是神童，一般也要花十年的功夫才能被称为高手。博比·菲舍尔15岁便成了国际象棋大师，但他从7岁起就已经开始学习下象棋了。泰格·伍兹成为美国业余高尔夫锦标赛最年轻的冠军时，已经在这项运动上倾注了15年的时间了。我们或许没有在自己的领域中成为顶尖人才的雄心壮志，但这些例子让我们看到，这就是通往卓越状态的途径。

达到卓越为何需要投入这么多的努力呢？因为打磨技艺实际上就是在强化我们的神经回路。每一次练习，我们都是按照一定的顺序调动神

经，从而搭建起一个所谓的“电回路”，即“髓鞘化”。髓鞘是神经回路中的一种超绝缘体，神经细胞一经髓鞘化，其速度便可达到之前的3 000倍。因此，虽然髓鞘化需要持之以恒的刻意练习才能缓慢形成，但它是难事变易的关键。

## 热情

当我们看到一个孩子拥有某种天赋或才华时，我们看到的其实并非天赋，而是兴趣。手持小棍假装拉小提琴，对古典音乐表露出非比寻常兴趣的孩子的确有做小提琴家的潜力，但是，这个孩子尚未表现出她的才能。这或许会让她在很小的时候便获得音乐上的指导，父母也会鼓励她潜心练习，但是，早期的兴趣并不意味着一定会成为大师。成功既需要努力，也需要能力，而一个4岁的孩子是没有足够的时间积累这二者的。

想要通过10年专心且坚持不懈的练习成为高手，我们所需的不仅是自律，还需要内在的动力及热情。大学刚毕业的时候，我并没有寻找让我心潮澎湃的工作，我尽可能去找名声最响亮、薪酬最高的工作。那时，各个公司都会在常春藤盟校的校园内进行招聘活动，我参加了几个广告与品牌营销岗位的面试。之后，我在广告和品牌营销业得到了一份体面且高薪的工作。可是，这份工作我一点儿也不感兴趣。我觉得自己每天只是在打卡上班，完成清单上的任务罢了。结果我开始接受焦虑症治疗，我迷失了自己，也找不到生活的目标。

6年后，我开始学习幸福社会学，这时我的世界才重见光明。怀上菲奥娜之后，我因有身孕不便出差，于是便从美企体制中引退。之后，我一边带着孩子，一边开始研读博士学位，我终于可以追求自己感兴趣的东西了。在之前的工作中经历了焦虑症的折磨后，我更加注重自己的兴趣，而且我所学习的东西已经足够让我兴奋了。

热情是一种纯粹而持久的燃料。诚然，金钱、名望，以及社会压力等也会给予我们动力，但是，随着这些因素的枯竭，我们终有一天会倒下来。从长远来说，为达到真正的卓越所付出的练习和努力是由内在的热情所驱动的，而不是被要求严苛的父母或是社会压力逼出来的。实际上，正是因为没人给我压力，我对于幸福这门学科的热情才会高涨，成功的概率才得以增大。找到感兴趣并且热爱的事业，我们就会变得坚韧不拔，从而具备了达到卓越的条件。

这是不是说，成功需要的内在热情都是与生俱来的呢？事实并非如此。丹尼尔·科伊尔在《一万小时天才理论》中有力地证明了，人们的热情往往是由环境中的某些因素引发的——比如一位伟大的导师。

点燃我心火的人，是我童年时的老朋友劳拉·尼尔森。劳拉现任美国西北大学的社会学教授。她让我感到，如果足够努力，那么我在学业上也会大放异彩。我的导师阿莉·霍克希尔德和迈克·豪特指引我将重点放在幸福社会学的范畴内，每当遇到困难的时候，阿莉，这位伟大的导师，都会鼓励我。

失败是取得成功的另一个重要因素。在面对失败时，热情扮演着尤为重要的角色。

## 面对失败，坚韧不拔

几乎没有哪位大师能够只胜不败，失败不仅是成长的关键因素，也是通向卓越的必经之路。J. K. 罗琳的第一本《哈利·波特》系列书曾遭到12家出版社的拒绝（在写这本书之前，她个人也经历了一连串足以让人一蹶不振的失败）；迈克尔·乔丹在中学时曾经被校篮球队淘汰；亚伯拉罕·林肯恐怕是最著名的转败为胜的例子了，他在选举中经历了一连串的落败，最终才成了美国最伟大的总统之一。

75%的人都会在人生中经历某种创伤；每年，都有大约20%的人可能会经历一次痛苦的人生经历。因此，大多数人都免不了在生活中遭遇痛苦与折磨。

即便如此，逆境的确能够带来个人成长的机会。威廉·津瑟在《失败的权利》中写道：

> 我并不是告诉大家，因为失败能给人以教训就去选择失败，也不是在鼓励大家因为自己的一点儿不满就退学。很明显，成功自然要比惨败好……我只是说，失败本身并非坏事，而成功也不是一定都是好事。

就像维克多·弗兰克尔说的那样："我们往往能够从厄运中找出一些积极的东西。"我们知道，天灾人祸、疾病、失败的演说，或是分手等人生中负面的经历可能会引发抑郁、焦虑，或是创伤后应激障碍。但这些

事件所带来的创伤后成长也能让我们获得新的力量和智慧。厄运甚至悲剧有可能为我们的生活赋予新的意义和目标。

若要达到卓越，我们就必须坚毅，而逆境在我们磨炼坚毅的过程中扮演着关键的角色。如果我们在困难面前无法感受到一定程度的压力，那么我们就无法从中得到成长。

这是为什么呢？原因就在于，想要掌握一门技术，最快的方法就是通过重复“微小的失败”来刺激髓鞘化。我们可以尝试一件从未成功过的事情作为对自己实力的检验，让在所难免的失败如期而至。微小的失败能够刺激到我们的神经回路，让我们调整心情，一遍又一遍地尝试，直到最终取得成功。每进行一次这种错误百出的练习，我们就对髓鞘化进行了一次刺激。就如丹尼尔·科伊尔所写：“以一定的方式、朝一定的方向奋斗，在这种挖掘能力极限且容易出错的状态下努力，会让我们变得更加聪明。”

### 卓越之误#1

千禧一代中有很多人都是由“扫雪机”型或“直升机”型的父母抚养成人的，这类家长会为孩子们清除路上的障碍，还会在离他们很近的地方保护他们不犯错误、不让他们感受任何的不适、失落，甚至无聊。被这种方式抚养大的孩子对于不适感或困难是比较难以适应的，他们甚至会（在潜意识中）认为自己理应拥有一段事事顺遂且没有沮丧与失望的人生。也就是说，在遇到困难时，这些孩子更容易作弊或撒谎，也更容易将自己的不适以及失败归咎于别人；而面对挑战时，由“扫雪机”父母养大的人往往会选择逃避，从而错失了追求卓越的机会。

达到卓越并非易事。潜心练习往往会让人感到乏味、沮丧或痛苦。困难与挑战是达到卓越的必经之路，往往会给人带来痛苦与挫败。

生命中的逆境和失败都是人生的一部分。成功和快乐在于我们对逆境与失败的应对方法，以及我们能否从中得到成长。将目标设在自己的舒适区之外，我们的成长潜力也是最大的。这也就意味着，我们要承担起心悸、丢脸、犯错乃至惨败的风险。如果能挨过这些关卡，那么我们就能培养新的技艺和能力，从而帮助我们离卓越的目标更近一步。

### （2）休息

大师在练习内容的选择上讲求策略，在练习的时间上也很有一套。如果你认为成功需要我们无休止、不停歇地练习到手指流血、大脑晕眩或肌肉无力，那么事实并非如此。真正的大师懂得如何有效地进行休息，这是成功的一个关键性因素，也是我们在当今社会文化中常常忽视的一点。

大多数人都没有意识到，成功人士的睡眠时间要比一般人多。研究显示，97.5%的人每晚需要7～9个小时的睡眠，但成功人士每晚平均睡8.6个小时，顶级运动员所需的睡眠时间则更多。一项研究显示，当斯坦福大学的游泳选手将夜间睡眠时间增加到10个小时后，他们不仅变得更快乐、更有活力，在游泳池里的表现也大有进步。

**卓越之误#2**

我的客户包括几位来自硅谷的高管，这些人长期以来都是各自领域中的佼佼者。他们像《向前一步》的作者谢丽尔·桑德伯格一样，在事业上取得了耀眼的成就。这些人通常能用更快的速度、更少的精力、更娴熟地完成困难的工作任务。但是，他们的工作和生活看起来并不轻松。

这群人与之前提到的千禧一代全然相反，他们对痛苦的忍受力很高，能够毫不松懈、无休止地加班，回到家后还会通过邮件和短信处理工作上的事。一位高管曾经不满地告诉我，他的孩子们不愿意让他带着手提电脑吃晚饭。但他觉得，能够回家吃饭，孩子们就应当感恩戴德了。

这些高管们的能力、成就以及职业道德都可圈可点，但他们绝非卓越。他们在耗损精力的道路上跋涉了这么久，可能永远也不能完全恢复了。他们的成功中也没有轻松自在的成分，因此这并不是卓越。尽管他们会表现出甜蜜点状态下强大的爆发力，但伴随着爆发力而来的不是轻松自在的状态，而是压力。

如果你也犯了这个错误，那么解决方法很简单——好好休息就行了。下班就回家，和你的亲友聚一聚，通过足够的睡眠为第二天的工作做准备；周末歇一歇，或是去度假。在做这些事情的时候，你要清楚你不仅是在维持你的高效，也是在寻找工作与家庭生活中的最佳状态。

卓越状态之所以需要更多的睡眠来支撑，是因为这个状态对工作效率乃至健康的要求都更高。在睡眠不足的情况下，我们过劳的脑神经细胞的协调性会变差，从而阻碍我们复习之前学习的知识。

睡眠规律影响的不只是我们的大脑功能。小迈克尔·特瑞博士是美国国立卫生研究院的睡眠专家，他说："睡眠的影响几乎波及人体内的每一个组织——睡眠不仅影响到心脏，对肺和肾脏等主要脏器也有影响；睡眠影响了我们的胃口和新陈代谢，因此也会波及体重；睡眠能对免疫功能进行调整，从而决定我们的健康，还影响我们对于疼痛的敏感度。睡眠不足会延长我们的反应时间。此外，如果你的孩子睡眠不足，那么睡眠对于情绪的影响你就不会陌生。

睡眠时间以及我们对于生理自然节律的遵守情况，不仅作用于健康，还会影响我们的工作效率和表现。虽然我们通常不会将睡眠当成达到卓越的必要条件，但事实确实如此。

因此，达到卓越并不是让你不知停歇地朝着目标狂奔，而是以适应人体生理机能的方式坚持不懈、专心致志地朝目标迈进，同时还要腾出时间适当补充燃料和巩固知识。

### 学会取舍与永不言弃其实并不矛盾

如果你想要取得卓越并享受卓越所带来的轻松自在，那么努力工作和刻意练习是不可忽视的。然而，"永不放弃"其实与学会取舍并不矛盾。站在压力管理的立场，当追求目标的代价大于收获时，我们不仅应意识到该放弃，也要有放弃的能力。许多人在压力之下，都会患上糖尿病、心脏病以及早衰等疾病。可见，过度的坚持对身体和心理都将造成很大的影响。

放弃遥不可及的目标、重新投入可达到的目标之后，许多人的身心状态都会有所改善。举例来说，我大学时的好朋友瓦妮莎虽然学习与补习双管齐下，但经过一通折腾后微积分考试还是不及格。除此之外，她其他科目的成绩都不错。导师劝导她接受挂科的事实，让她不要把大量精力花费在自己不擅长的科目上，而要在自己真正喜爱的课程上努力。这个建议颠覆了瓦妮莎的理念，从此以后，她放弃了微积分，并且在其他科目上取得了优异的成绩。之后，她还进入研究生院继续深造。现在的她可以对微积分挂科的那段插曲一笑置之了，这件

事对于她的人生完全没有造成任何消极的影响。

社会给我们施加了巨大的压力，鼓励我们不要放弃，因此对于一些人而言，放弃需要极大的勇气。如果你难以割舍某件对你无甚用处的事，那就问问自己为何犹豫。你不好意思承认自己的能力有限吗？你是否太过于一根筋，对某门已经付费但坚持不下来的课程或是某个项目拿得起放不下呢？

人生苦短，怎能日日夜夜地埋首于工作？放松、休息、玩耍以及偶尔的放弃并非是任性或是对时间的靡费，而是积蓄力量与获得成长的必备条件。并非所有的高山都值得我们登顶，在代价惨重时更是如此。

### （3）教练、老师、导师以及啦啦队队员

教练和导师能够帮助我们确定行动计划并选择策略。在从优秀走向卓越的道路上，他们的作用举足轻重。没有人能靠一己之力达到卓越状态，因为绝大多数的人都不具备卓越所必需的远见和经验。教练和导师能够激发我们的热情，帮助我们确定该将精力投入到哪个领域中，还能帮助我们看清自己的失误和弱点。他们的建议和反馈对我们的成功至关重要。

因此，如果想追求卓越，那些拥有足够的知识、经验和眼力，足以对我们的行动和练习加以指导的人是很重要的。同时，他们也必须相信，你可以通过努力达到目标。社会心理学家罗伯特·罗森塔尔以及勒诺·雅各布森进行过一项著名的实验，研究的课题是一种被他们以“皮格马利翁”命名的效应。

罗森塔尔和雅各布森假设，如果孩子们遇到一位认可他们价值的老师，那么他们将来就会因为这位“皮格马利翁”而实现更高的目标。两人选择了一家公立小学进行实验，他们告诉老师，说某些学生的智商测试结果表明他们是能够“快速成长的苗子”。而实际上，这些学生都是被随机挑选出来的。

罗森塔尔和雅各布森要求老师不要把这件事告诉这些学生，还要求老师不能以任何方式改变对他们的教育方法，也不能因此增加（或减少）对他们的关注。学期末的时候，所有学生又进行了一次智商测验，而所得的结果令人震惊：一年级和二年级中“苗子”学生的智商出现了大

幅度的提升。（这个实验的效果在年龄较小的学生身上最为显著，这可能是因为他们学习的能力和智力与年龄较大的学生相比还尚属未知，因此更容易让老师信服。）也就是说，那些被随机挑选出的“苗子”在智力上的成长果真超出了其他同学。

这个实验告诉我们，别人对我们的预期能够起到与自我实现预言相同的效果。那么问题来了：谁是你生活中的皮格马利翁？或者说，谁有能力担当这个角色呢？谁能看到你内在的潜力呢？

除此之外，想要得到有效的指导，消化并吸收他人给我们的反馈，即对反馈信息的接收能力也同等重要。这一点有时是很难做到的，因为许多人都会否认自己的失败，把过去的挫败藏掖起来。

也许你说过一些话，伤了上司的感情，把她惹得怒不可遏。那么现在，你可以选择如何处理这件事。你可以坚持你所说的话，不承认自己有错，还可以把责任推到上司头上，怪她无理取闹、过分敏感。我敢肯定，为自己辩护（甚至为自己的抵触情绪辩护）的方式一定有很多，否认、抵触，以及责备带来的好处不言自明——你可以借此维护自己的自尊。但是，自尊心的高涨只能换来暂时的优越感。实际上，自尊心的高涨并不能改善我们在学习或工作中的表现，也不能将我们塑造成更有魅力的领导者。否认、抵触以及责备让我们难以接受别人的指导，还会妨碍我们的成长并阻碍我们对卓越的追求。

克里斯汀·聂夫是一位杰出的心理学家，也是《自我同情》一书的作者。她认为，维护自尊就像吃糖果一样，糖分虽然能让我们的精神得到一点儿振奋，但随之而来的就是失落与萎靡。“萎靡之后我们很快会意识到，无论你多想把自己的问题归咎到别人身上，这样做都不是长久之计。由此，我们便会间歇性地进入绝望、沮丧的状态。”

除了否认、抵触、责备这“毁灭三兄弟”之外，我们还可以选择直面自己的弱点，即便这么做会暴露心灵的脆弱。如果你难以接受别人的反馈或指导，那就试着把自尊心换成自我肯定。借用心理学家丽莎·勒高特的话来说，自我肯定来自牢记与承认“构成真实而核心的自我”。

脑成像研究让我们看到了自我肯定的力量。如果我们因为犯了错，或因为他人的反应，没有达到我们的预期而感到不安，那么花几分钟的时间去思考我们的身份以及生活中所珍视的东西，往往能帮助我们缓解

焦虑和抵触的心理。自我肯定还能让我们更好地接受生活中的挫败，让我们更好地打开心扉面对反对意见，从而帮助我们拓宽视野。

那么如何拥有自我肯定的心态呢？花一点儿时间，想想你生命中最重要的东西是什么，把这些事情记下来，然后排出先后顺序。若要减轻焦虑并放下抵触，我们只需想想自己最珍视的东西就可以了。

## 成就无法带来轻松自在

成就靠的是努力，而非天赋。在意识到这一点后，一些完美主义者便想艰苦卓绝地为之战斗到底，直到把所有的竞争者都甩在身后，把一切事情都做得无可挑剔为止。

我们如此宣扬并重视努力与苦干，难免会让人误入歧途。我并不支持“努力苦干、永不停歇”的心态，靠钢铁般的意志蛮干往往没什么乐趣可言，如果得不到乐趣，那你就很难获得真正的幸福和成功。

### 坚持不懈的练习与完美主义之间的区别

完美主义会让我们感到任何结果都不够好，认为失败是灭顶之灾，而且完美主义者容易受到抑郁症以及焦虑症等健康问题的侵袭。

许多人还错误地认为，完美主义者能够成为班里的尖子生，也能成为工作领域中的佼佼者。有的人用“目标明确”或“争强好胜”来形容完美主义者。虽然完美主义看起来像是一条通往卓越的必经之路，但事实正好相反——完美主义者会因恐惧、沮丧以及失望等负面情绪制造出一种不满足的心态，他们无法享受自己的成功，从而降低了幸福感。

恐惧感会转移完美主义者的精力，削弱他们学习和创造的能力。完美主义者不敢承担风险或接受挑战，他们会认为自己没有足够的潜力而放弃。

不仅如此，完美主义者还会藏掖自己的失误。当我还在达特茅斯学院读本科时，如果教授大声朗读我的文章或是全班一起评价我的画作，作为完美主义者的我都会感到惴惴不安。除了翘课之外，我没办法阻止

这类事情的发生。当我不得不硬着头皮忍受来自小组成员的评价，对于批评以及暴露缺点的恐惧感让我晕头转向，根本没法听取别人给我的建议。

这也就意味着，在本应洗耳恭听、以求进步的时候，我却没法把注意力集中在别人的评价上。我努力抑制着想要离开教室的冲动，我无法思考，也不知如何做出得体的回应。

由此可见，完美主义所带来的恐惧感并没有什么用处，也不会帮我们将难事变易。完美主义并不是指制定高标准或者把事业做到极致，完美主义是指担心出错或是在意别人的看法。敢于失败以及拥抱失败的能力，才是完美主义和卓越状态的分水岭。

> 完美主义并不是追求最好，而是挖掘出了我们内心黑暗的一面，让我们觉得自己无论做什么都不够好。
>
> ——朱莉娅·卡梅伦

完美主义者不敢面对脆弱，因为他们不想给人以无能的印象。

与此不同，我们对卓越的追求是由内在的热情驱动的。热情让我们在追求卓越之路上长久地走下去，恐惧却给我们带来了无休止的试炼。实际上，驱使我们追寻个人成长或生命真谛的动力并不是无休止的自我改善，而是对当下自我的接受和热爱。

这么说来，追求卓越与追求完美之间最根本的差异就在于，卓越要求我们直面脆弱，而完美则要求我们远离脆弱。



最简单的事：

把注意力放在旅途中，而不是结果上。

“如果我能赚更多的钱该多好——”“如果我能住在那个城市该多好——”“如果我能上那所学校该多好——”“如果能在那个地方，那我就能快乐起来了”……我们很容易出现这样的想法，对此，我深有体会。但是，多年的研究告诉我们，想要得到真正的快乐，我们就要放弃对未来的幻想，全身心地投入当下的旅途和过程中。

想要将注意力重新放在当下，最简单的方法就是修习正念。试着把觉知安于当下——你的身体感觉怎么样？是紧张还是放松？你有什么情绪吗？如果答案是肯定的，那么这些情绪表现在你身体的什么部位？你现在的呼吸状态是怎样的？你的念头会时常绕着哪些主题打转？你能否意识到和描述出这些主题呢？

请记住，不要对你当下的状况做任何评判或持抵触心理，正念只是让你去觉知。用正念研究者肖娜·夏皮罗的话来说，正念就是“觉察自我状态”的能力，这种快速检查自己状态的技能是非常关键的，能让我们在面对压力时保持冷静或更快地恢复到平静的状态。

# 第9章
# 勇敢付诸行动，成长到死

重点并不是变得无畏，无畏是无法企及的。关键是要学会控制你的恐惧，并且不受恐惧的控制。

——维罗妮卡·罗斯，《分歧者》

有一段时间，我的女儿菲奥娜和她所有的中学同学都痴迷于维罗妮卡·罗斯在《分歧者》一书中创造出的反乌托邦世界。在这个世界里，人们只能磨炼及展现博学、无畏、诚实、友好或是无私这5种特征中的一种。表现出超过一种特征的人被归为“分歧者”，即被人们看成非常危险并带有威胁性的角色。主人公特丽丝是一位分歧者，她机智、勇敢，还具备无私之心。由于分歧者难以受政府的控制，因此大多遭到处决。

《分歧者》吸引中学生的卖点是显而易见的，因为许多青少年承受着极大的压力，他们不得不遵守同龄人、家长和学校制定的各种死板的规则。然而，我觉得罗斯塑造的反乌托邦也是成年人世界的写照——在这个世界中，每个人都不停地将自己与三种常见的典型人物做比较：理想型员工、努力持家的母亲，以及一心养家的父亲。

记者布里吉德·舒尔特将理想型员工定义为“不受孩子、家庭，以及生活的干扰，老板规定工作多长时间就工作多长时间的理想雇员”。理想型员工没有任何可能干扰到工作的兴趣和爱好；而照顾孩子等事务，家中另有专人负责（通常是妻子）。孩子出生时他们不用休陪产假，孩子自有人来照料。理想型员工可以为了工作随时乘坐飞机出差，因为到学校接送孩子、做晚餐以及哄孩子上床都是别人的责任。

努力持家的母亲永远是抚养孩子的万事通，因此，她（也只有她）对孩子需要什么以及何时需要了如指掌。当孩子到了上学的年纪，她是家长代表、为学校筹款的工蜂、学校比萨日的厨子，还是学生郊游的司机。她带着孩子把所有的课外活动参加了个遍，还在最好的夏令营报了名。她拍摄了许多照片，辛勤地记录着孩子的被精心设计好的童年，但是她自己的身影却鲜在相册中出现，她的个人需求也很少有人关注。她

对伺候一家人的“工作”是否满意也无人问津。

一心养家的父亲也好不到哪儿去——他们为了全家人一心拼命赚钱，很少花时间与家人好好相处。对于那些为了多陪陪孩子而拒绝升迁的机会或是接受薪水较低的工作的男人，他们满腹鄙视。

事实上，所谓的理想型员工并不一定理想，努力持家的母亲和一心养家的父亲也都有本难念的经。大量研究告诉我们，那些长时间工作以致个人健康受损的人，并不比那些工作时长较短、有时间陪伴家人或培养业余兴趣的人更高效或更成功。另外，一个顾家的父亲毫无疑问能让孩子受益匪浅。

分歧者对我们的社会常规，提出了挑战——如果我们想找到工作和家庭生活中的甜蜜点，就必须成为分歧者。在《分歧者》中，坚强的女主角特丽丝被迫加入了一个单项能力的派系，以便隐藏自己的分歧特质。虽然知道自己同时具备“博学”以及“无私”的特质，但她仍然选择加入崇尚勇气的“无畏”派。她明白，改变世界和改变自己需要巨大的勇气，只有拥有足够的勇气，她才能真正帮助别人并充分利用自己的才智。

我在本书中提出的每一条建议，几乎都需要读者拿出勇气去行动。无论是面对过去的创伤、终止一段耗损生命的感情，还是让伴侣在带孩子和做家务上搭把手，都需要我们拿出勇气来面对。而在工作上，我们有时也要勇于承担风险、直面挑战。

## 勇敢无畏

《成长到死》的作者布琳·布朗对脆弱和羞耻进行了深入研究，并将内心的脆弱定义为“不确定性、风险，以及情感的流露”。前不久，我43岁的朋友本申请了商学院，让自己“脆弱了一把”。他先是需要忍受不知自己能否被录取的不确定性，而且即使被商学院录取，他也不知道资金上的投入是否物有所值。每次参加比赛，伟大的运动员们都是在输赢之间下赌注，因为参与就意味着风险，也意味着会暴露自己脆弱的一面。我认识的每一位家长都是脆弱的，因为养育孩子并给予无条件的爱就意味着他们需要在情感上袒露自我。

我们的思想很容易将脆弱与软弱联系在一起，然而，伟大的运动员、职场中的成功人士，或是因深爱孩子而袒露情感的家长，这些人在你的眼中都是“软弱”的吗？

将脆弱之心与软弱画上等号其实是个天大的谬误。布琳·布朗认为：“没错，我们会在展现内心脆弱时将自己暴露无遗。没错，我们会置身于名为不确定性的刑讯室里。没错，允许自己内心柔软让我们在感情上承担了巨大的风险。但是，敢于冒险、直面不确定性以及敞开心扉、袒露感情，这些都不等同于软弱。”

我们之所以把脆弱之心看成软弱，其中一个原因在于脆弱位于所有感情的最深处，尤其在我们将感情表露出来时更是如此。如果我们把感情看作是软弱或“小女生气”的象征（这个词对于成年男女来说都带有贬义），那么我们也就容易将软弱与脆弱之心混为一谈。

请允许我再说一遍：内心脆弱并非代表着软弱，它既是袒露心扉的象征，又表示你已拿出了勇气。作为分歧者的我们如果想继续生存下去，唯一的方法就是拿出敢于直面脆弱之心。

以下几条策略告诉我们如何收获脆弱之心带来的益处。脆弱让我们与他人培养深厚的感情，敢于承担达到卓越所必须经历的风险。只有允许自己拥有脆弱之心并袒露真情时，我们才能收获强烈的喜悦、感恩和灵感。

## 展开行动，无须完美

想想看，如果要你全身浸入一个冰冷的游泳池，你是选择一头扎进去，还是一点点地沉下去呢？你是怎么揭掉创可贴的？是猛的一下撕掉还是慢慢揭掉？这两种方法我们或许都尝试过，但大多数人还是有所偏好的。

我属于那种“一头扎进去”、“慢慢把创可贴揭掉”的类型。我的朋友凯茜想要做一名艺术家兼作家，但她没有勇气付诸行动——凯茜属于“慢慢下水型”的姑娘。因此，面对靠艺术作品谋生的长期目标，她选择了鼓起勇气慢慢开始。她通过与其他艺术家和作家交谈拉开了舞台的幕布，通过每天制作一点儿拼贴画或者写一两段文字渐渐向舞台的中央靠近。

只要能让我们踏上舞台尽情表演，那么选择这两种方法中的任意一种都没问题。然而，等到尽善尽美、万无一失的时候再开始行动是不可行的，就像布琳·布朗所说的一样："尽善尽美和万无一失对于人类而言是不可企及的。"

对于如何迎接生活中的不完美，睿智的导师玛莎·贝克是这样描述的：

> 长久以来，我都是一个漏洞百出的人，可这种经验却让我明白了一个意想不到的道理："拥抱不完美，我们才能实现完美主义者为我们勾画却永远无法实现的梦想。"拥抱不完美可以让我们拿出最佳表现，也能让我们以诚心接受带有"人性"的事物。

说来也奇怪，就像一个明知自己很可能会说错话，但仍决定把一个漂亮女孩约出来的男孩一样，如果我们能以拥抱不完美的心态面对生活，那么成功的概率也就变大了。

## 别把恐惧感当回事

在面对恐惧时，有的人会对玛丽安娜·威廉森对恐惧感的解读有所感悟：

> 我们最大的恐惧并非担心自己不够好，而是害怕我们强大到无法丈量的程度。最让我们感到害怕的并非黑暗，而是光明。我们可以问问自己："我何德何能，可以如此优秀、美貌、聪慧并出彩？"但实际上，你为什么不能拥有这些特质呢？你是上帝的孩子。自缚手脚无法给世界带来什么贡献，而畏畏缩缩的做法也丝毫算不上明智……把自己的光亮散发出来的同时，我们也在无意间给予他人发光发亮的机会。把自己从恐惧感中解放出来，我们也就自然而然地解放了他人。

因此，请直视让你感到恐惧的东西。你最害怕什么？是拒绝，还是嘲弄？如果你惧怕的事情真的发生了，那么最坏的情况又会怎样？你能承受这样的后果吗？

丽莎·兰金是畅销书《心性胜过药》（*Mind Over Medicine*）的作者，曾经作为医生的她转换了职业方向，致力于将其他医生辅导为疗愈者。无法全盘控制局面是兰金最害怕的一件事，她尤其害怕无法对医院里的事务进行掌控。以下是她和玛莎·贝克进行的心灵辅导课。

> 贝克：丽莎，如果你不能对医院的事务进行全盘掌控，会怎么样？
>
> 兰金：有人会死。
>
> 贝克：然后会怎么样？
>
> 兰金：有人会在会上说我没有尽到职责。这个会议就是让医生们聚在一起讨论哪些病人是不该死的。
>
> 贝克：然后呢？
>
> 兰金：如果他们觉得我确实出了疏忽，就会上报。
>
> 贝克：然后呢？
>
> 兰金：所上报的委员会就会展开调查。
>
> 贝克：然后呢？
>
> 兰金：如果委员会判定是我的疏忽，他们就会吊销我的执业医师资格证。
>
> 贝克：然后呢？
>
> 兰金：然后我就不能行医了。
>
> 贝克：也就是说，如果你没能在医院里掌控全局，就不能行医了，这是你最害怕的事。可是丽莎，你9月份的时候下决心再也不想行医了。所以说，无法掌控医院的事务所能造成的最坏的结果已经发生了，而且是你自己选择的。
>
> 兰金倒吸了一口凉气。

这段对话的精彩之处在于：兰金不仅挖掘并直面内在真正的恐惧，还通过恐惧感知到了自己最想要的是什么。大多数的医生都害怕失去从医资格，这是理所当然的；但是，兰金不想因为失误、疏忽或是伤害他人而被吊销执照，她想全身心地投入医生培训行业。

在面对恐惧的时候，我们会发现，让自己担惊受怕的“最坏的结

局”实际上是我们自己选择的！

## 找个小点儿的“池塘”

我的朋友艾伦天生不浪漫，但他的妻子想让他变得浪漫一些。对别人表达爱意会暴露自己的情感，对他而言，展露内心的脆弱比妻子对他的不满更恐怖。

而对于艾伦而言，鼓起勇气的一个途径就是换种方式向那些不会让他感觉太磨不开面子的人表达感情。我觉得这就像是大鸭子在小池塘里游水时所用的策略，心理学家将此称为“分步骤接触之免疫原则”，即（在你需要拿出更多勇气的领域中）创造一些让自己不适应的体验，但这些体验不能激烈到造成过多压力的程度。比如说，艾伦可以这样做：

•晚上睡觉前，向孩子详细地表达他们惹人喜爱的地方。

•在晚餐时致感恩词表达对家人的感恩。

•把为妻子所做的体贴的小事和语言联系起来，比如“今天我帮你买了一盒碳粉，一是因为我知道你觉得做这种事情很麻烦，二是因为我爱你，所以想为你做些贴心的事”。

对于艾伦来说，关键在于付诸行动，而且不要多想。如果他停下来去“起草一篇震撼人心的餐前发言”，那么他就破坏了气氛。关键是不要考虑结果如何，而是选择从小事做起。

同样，把标准降低，保证刚开始时百发百中，也是一种“从小事做起”的方法。我的朋友瓦妮莎没有什么运动细胞，只能（花了九牛二虎之力）逼自己参加健身俱乐部。除了坚持上课以及把课上完之外，她对自己没什么别的期望。但她每次走出健身房时都感觉很好，这也能让她在第二天更有勇气继续上课。

## 回忆你经历过的勇敢事例

你可以把以前勇敢面对过的事例写成清单，列出那些让你心存顾虑

但做完之后却颇感欣慰的事。特别要注意那些虽然做得不完美但做完之后仍让你感到开心的事，还有那些让你不得不暴露脆弱之心但你仍以强大的勇气去面对的事情（比如面对失败的婚姻，或是你迫于压力，在亲人的葬礼上致辞）。

我的朋友丹·马尔赫恩是加州大学伯克利分校哈斯商学院的教授，以下这种“解析困境”的练习，就是他为帮助学生回忆勇敢面对困境的事例而设计的。

•简单写出或回忆起让你感到恐惧的某件事或某个场景，注意引起恐惧的因素是什么。

•虽然恐惧，但你采取了什么样的行动呢？写出或是回忆你采取的行动。

•写出或回忆事态的发展。你担心的事发生了吗？如果答案是肯定的，那么它是怎样发生的呢？你的反应如何？有没有出现什么你始料未及的结果呢？

•再次回顾你的清单，把你勇敢面对困境的情境再次回放。看，你比想象中勇敢多了！

## 拿出勇气

思想能对感受和行动造成巨大的影响。不要忘了，让我们感到不适的往往不是困难本身，而是恐惧感。我们难以展开行动，并不是我们惧怕行动本身，而是恐惧感。找到尝试、坚持、大声表达，或是做出改变的勇气，能让我们达成目标。

在一个经典实验中，研究人员让研究对象不要去想白熊，结果绝大多数人立刻开始想白熊了。没错，想象自己可能会经历的失败，的确不能让我们变得更加勇敢，对自己说出“不能再瞎想自己经历的失败了”或是“不能再害怕了”这样的话也是没有用的。

我们可以通过双管齐下的方式让自己变得勇敢。首先，专心体察你的想法。一旦发现自己缺乏安全感或有自暴自弃的想法时，就将这个想法描述出来。举例来说，你想在会议上提问题，却不敢举手，害怕大家觉得你的问题特别没水平，那就可以告诉自己，“这个想法让我不敢提问

题”，然后做个深呼吸。体察自己缺乏勇气的想法，它可以让你抽身而出，以免被这些思想以及感觉牵着鼻子走。

（注意：不要把“深呼吸”这一步省略掉！用鼻子吸气，让空气充满肺部，同时将腹部鼓起来。这个动作可以刺激你的迷走神经，从而起到镇定的效果。）

其次，让勇敢的想法充斥你的大脑。想一想你以前有关勇敢的例子。思考一下其他人正在做着你想做的事。预想一下不做这件事你该多么后悔。想象一下，即便是最坏的结局，你也可以应付。

将有关勇气的名人名言写在便利贴上，巧妙地贴在浴室的镜子上、厨房的钟表上或是电脑屏幕上，以便在需要的时候能看到。



最简单的事：

化压力为勇气

想想看吧，本应平心静气地发表演讲的你却在同事面前慌了阵脚；等待发高烧的女儿的病情诊断，在急诊室中急得满头大汗……像这样深深陷入战或逃的应激反应不仅于事无补，到头来只能把你折腾得筋疲力尽。可你又有什么办法呢？

其实，我们可以把“我现在紧张极了”的想法变成“我正在面对挑战”，从而对生理应激反应做出调整。

在恐惧时，我们会触发相应的生理反应，这种反应大多是对身体无益且有害的。而当我们鼓起勇气时，则会触发与前者完全不同的积极反应。

因此，在面对困境的时候，我们可以将身体产生的反应看成是一种全身心投入的标志，表示我们的身体正在帮助我们迎接挑战。我们的心脏为肌肉和大脑输送更多的血糖和氧气，为的就是提高我们的反应速度，从而帮助我们以更好的状态迎接挑战。

# 第10章
# 不做自我批判，承担责任，改正错误

我们必须接受有限的失望，但永远不要失去无限的希望。

——马丁·路德·金

人生不易，这是事实。我们已经在之前探讨过，直面脆弱和失败，这才是达到甜蜜点的最佳方式。

我知道大家会对这种观点嗤之以鼻。在困境之中“欢迎失败”和“接受困难”到底是什么意思？当我们晕头转向的时候，该如何找准方向？当我们遍寻不到甜蜜点的时候，又该怎样做呢？

当然，对失败和困难的处理方式取决于我们面对的逆境具体是什么。下文列出的建议强度各异，你可以根据具体情况做出调整。

年轻时，即使微小的失误也能让我的情绪大起波澜。而今，我终于从每个小失误为我带来的恐惧、尴尬和紧张感中脱离了出来。而这些重要的技能，同样也可以为你所掌握。

## 第一步：觉察你的情绪

我们身处于一个焦虑的时代，每当我们感到压力重重（或悲伤、失落、无聊、失意）时，我们便会喝酒、嗑药、狂吃、吐槽、劈腿、血拼，让自己忙到无暇去体验任何情绪，还会强迫性地查看手机、邮件和朋友圈。

我们为了减轻不适感而麻痹自己，这会带来两个问题。首先，我们的感情是与心灵对话的方式，想要知道我们是谁、要从人生中收获什么，我们就必须聆听心灵的声音。

其次，想要彻底感受生活中正面的情绪，想要真正体会爱、喜悦或深刻的喜悦，我们就必须允许自己去体验恐惧、哀伤以及失意等负面情

绪。因此，如果你感到焦虑或是受了伤害，那么首先要让自己去感受这些情绪。

神经学家吉尔·博尔特·泰勒告诉我们，绝大多数的情绪停留的时间不会超过90秒。如果你仔细感受强烈的情绪，你就会发现，最深的痛苦也像海浪一样起浪、形成浪峰，然后散开、退去。

即便是痛苦的感受，你也要用心体会。花一点儿时间，集中精神，告诉自己“我现在有焦虑的感觉”，或者“这个情况让我产生了紧张感”。

看看能不能把你体验到的情绪描述出来。例如，这个情绪存在于身体的哪个部位？是在你的胃里？还是卡在咽喉？它给了你什么样的感受？你能否给这个情绪加上一个形状、一种质地或是颜色呢？坚持与这种感受共处一会儿，直到你将它识别出来为止。

举例来说，我正在努力写作这一章时，我的孩子却在厨房里大声唱了起来。厨房就在办公室的隔壁，因此我叫她小声点儿，她也照做了。但好景只维持了一秒钟，然后她又开始唱了。虽然我明白自己的恼怒是不理性的，但仍被惹得怒不可遏。其实，孩子只是情绪大好、脑子里又恰好有首歌罢了。我希望她能快快乐乐的，也希望她能在厨房里洗碗的时候开心地唱一首歌。我并没有让这不理性的厌烦感把我带入由愈演愈烈的烦恼和自责构成的旋涡里，而是认识到这股情绪，并把它描述了出来：“我被她那首超级招人烦的歌惹得烦躁无比；我感觉这股厌烦存在于我的肩头以及双眼的后方；这种情绪是橘色而且带刺的；它在我的体内四处移动，尖锐并且带有静电。”

将自己的情绪描述出来，承认这种情绪的存在，这就是情商的基础。接受我们的情绪并不是被情绪牵着鼻子走，因为我们不会永远沉溺在同样的情绪之中。沉溺是自认失败，而不是平静接受。接受当下你正在感受的情绪，这意味着我们接受了当下以及当下有限的失望，同时也对未来有所期许。

允许我们感知自己的感受，这其实是正念的一种形式。知道了这点，或许会对我们有所帮助。提到正念，绝大多数人会想到静坐冥想的僧人，但正念其实并不一定是指感情的淡漠或是至喜之中的平静。我们可以出现恐惧的感觉，而正念则允许我们去体会这种感觉。

## 第二步：从念头中解脱

从心理上来说，我们的情绪是一闪而过的。然而，我们感受到情绪的时间之所以比90秒更长，是因为我们往往会在脑海中不断地重复触发这些情绪。一件令人伤心的事情发生了，我们感受到了相应的情绪，而后我们又将发生的事情回忆了一遍，于是又感受了一遍相同的情绪。之后我们又回忆了一遍……如此循环往复。

哈佛大学心理学教授苏珊·戴维和咨询顾问克里斯蒂娜·康格尔顿在文章中写道：“当我们被困难‘绊倒’时，之所以会倒地不起，是因为我们被无用的念头缚住了手脚。我们之所以看到领导者跌跌撞撞，并不是因为他们产生了消极的念头和感觉，而是因为他们像被钓到的鱼一样被这些想法和感受勾住了。”首先，我们可能会将没有益处的念头当成无可争辩的事实。例如，“我在上一份工作中的表现也是这样，我的整个职业生涯就是一次失败。”之后，我们常会将这些臆想出来的错误观念延伸到其他事情上。戴维和康格尔顿认为，这样的做法会导致我们规避可能唤起类似念头和情感的事件。也就是说，工作上的一个失误可能会让我们放弃一个有挑战性的项目，或是不去争取升职的机会。

对于随逆境而来的愈演愈烈的负面想法，我们不要立刻相信，应先辨识出缚住我们的想法，然后将这种想法可能会带来的利益与代价区分开来。比如说，你不小心错过了孩子学校召开的家长会，满脑子都是“我太专注工作了，所以做家长失职了”的想法。那就问问自己：“这个想法有用吗？它能帮我变成一个更好的家长吗？它能在工作上帮助我吗？它能让我在将来记住学校的家长会吗？”毋庸赘言，答案是否定的。

接下来，判定你是否把这些没有益处的想法当作事实看待了，看看你是否在规避会给你带来类似想法的事情。如果你对自己为人父母的表现感到自责或是羞愧，那么你可能就已经受到了这想法的影响，你会回避学校发来的电子邮件，或是迟迟不愿回复某个老师的电话，而这些做法都是于事无补的。你应该对这个想法的真实性提出质疑——你是否真的是因为工作太多而无暇当个好家长呢？你能完全确定事实就是如此吗？如果事实的确如此，那就接受事实，继续进行第三步（也就是下文中的“负起责任，改正错误”中的内容）。

你还有可能拿这样的借口为自己开脱：“所有工作忙碌的家长都会偶

尔错过家长会。我是个非常称职的家长，比绝大多数的家长负责多了。”或许你的确是个称职的家长，但缺席重要的家长会并不能作为这个想法的依据。不仅如此，想要证明自己是称职家长的欲望可能还会让你通过没有意义的方式来弥补自己的错误——想想那些因为内疚而给孩子买礼物的家长，还有在孩子的上床时间和看电视时长这些必要且重要的规定上“放水”的家长。不要回避那些令人难以接受的想法，而是要从正面认识它：这个想法有用吗？这个想法会给你带来什么样的感觉？这种感觉能否给你带来共鸣？

通过认识和质疑自己的想法，我们就能获得全新的视角，把我们从这些想法中解脱出来。研究人员将这称为“情绪灵敏度”。事实证明，情绪灵敏度是一种能够缓解压力和减少日后出错概率的技能，它不但能提高企业的创新力，还能改善人们在工作中的表现。

我们要特别注意自我批判的念头，因为这些念头是有害无益的。我认为，如果我对自己非常严厉，那么我便能够激励自己今后拿出更好的表现。

然而，自我批判并没有什么用处。自我批判不但起不到什么激励效果，反而会对人们的干劲儿和日后的进步产生负面影响。专家克里斯汀·聂夫对此做出了解释：

> 自我批判与抑郁之间存在着紧密的联系，而抑郁又恰好是动力的对立面——抑郁会导致我们对自己失去信心，从而让我们不愿尝试改变……如果遇到失败或犯错就把自己贬低得一无是处，那么我们就会不惜一切代价地去规避失败。这是自然的求生本能所致。

自我批判会通过两种途径让我们步步靠近失败：首先，自我批判会让我们规避风险，从而削弱我们的成长潜力。其次，自我批判还会让我们不忍正视自己的弱点和失败，从而决定了我们无法从失误中汲取教训，还会重蹈覆辙。根据聂夫的理论，当我们因犯错而自责时，我们的“潜意识会使出浑身解数，拒不承认（自己的）弱点”。

这么说来，自我批判不仅无法防止我们重犯错误，而且会增加我们的压力，导致消极情绪挥之不去。（批评别人大多也是这个效果。下次你通过批判来激励孩子、伴侣或是雇员的时候，不妨想想是否有效。）

聂夫的研究表明，自我同情比自我批判的效果更好，尤其是在面对自己的缺点时更是如此。根据聂夫的文章，自我同情不过是“将你对他人表现出的善意及关怀用在自己身上……实际上，几乎每个人都会对自己进行严苛和冷酷的批评，但我们对素不相识的人都不会这样，更别说是对我们关心的人了”。

自我同情指用关切与支持的态度对待自己并积极地安慰自己，这种方法带来的好处要比自我批判多得多。自我同情不仅能减少我们的焦虑和抑郁，还能为我们的心灵带来平静。自我同情和身心健康之间的联系如此紧密，这让聂夫本人也大吃一惊。

此外，自我同情还能让我们接受他人有益的反馈信息。在一次实验中，聂夫和她的同事要求一些大学生制作一个介绍自己的视频，大家会以“是否热情、友善、聪慧、成熟以及招人喜爱”为标准做出评价。实际上，实验参与者会随机得到负面或是正面的反馈，也就是说，这些评价都是假的。结果发现，这项任务的反馈信息并不会让自我同情型的人非常在意，他们能够把责任归咎到自己的表现上，并没有怪罪给出反馈意见的人。但自尊心强的人则会在得不到积极反馈时感到自己受到了侮辱，他们甚至连不好不坏的评价也无法接受。他们认为，是做出评价的人自己有问题。不承认这种反馈信息是由他们的自身性格造成的。

你或许会觉得出乎意料，但自我同情并不仅仅包括善待自己。聂夫的研究表明，自我同情还包含了正念，以及对人类通性的深刻认知。想要加深对人类通性的理解，你只需记得，不完美是“人类体验中的共性”；置身苦海里的，并非只有你一个人。

因此，当我们放下评判，专注于自己的感觉、思想和反应时；当我们用“人非圣贤，孰能无过”的理念安慰自己，从而融入共通的人性中时，我们其实是在给自己提供得以放松的空间。我们允许自己的神经系统以“暂停”模式运作，与战或逃的应激状态相比，这种状态能增大我们在跌倒之后重新爬起来的概率，也是我们重回最佳状态的途径。

这个从自我批判中解脱出来的过程，其实就是一个觉察的过程，它要求我们不要将自己的感觉怪罪到自己或他人身上。我们只是在体验，而不是在探查事情的前因后果。

对于大多数人来说，这种不加评判的接受模式并不是我们的“默认模

式”，至少我本人和我认识的大多数人都没有这样的“初始设定”，几乎所有人都容易对自己以及身边的人挑三拣四，当我们深陷困境时尤为如此。

> 小小的提示
>
> 说到自我同情，聂夫会强调一点：“不要期待，也不要希望通过自我同情来缓解自己的伤痛，赶走难以面对的感情。”自我同情的目的并不是为了自我抚慰，同情自己只是因为我们心中痛苦罢了。这种在认识到问题、负面感情和消极思想的同时仍能善待自己的能力，正是适应不适感的关键技能。

## 第三步：负起责任，改正错误

有时，我们的困境和失望大多源于自己的错误和软弱。比如说，你之前包揽了太多事，现在忙不过来了；你虽然对伴侣或十几岁的孩子承诺不再做某件事，但后来还是食言了。

若要从逆境中成长，我们就要认识到自己在逆境中所扮演的角色。如果我们一直把责任怪罪到别人头上，那么就无法从中吸取教训，也不能防止错误的再次发生。学会负责是一种成熟的做法，它要求我们认识到自己在逆境中所扮演的角色。承担责任能够让我们掌握生活的主动权，而不是以受害者的心态看问题。

如果能够肩负起责任，我们也就能更好地改正错误。想想看，你下次应该做出哪些改变，以防类似的情况再次发生呢？对于那些被失误或逆境破坏的感情，你该怎样去弥补呢？你该对谁道歉，又该原谅哪些人呢？有没有什么必须化解的矛盾？有哪些技能是需要你掌握的？向自己提出这些问题，人生立刻就会变得轻松一些了。

### 从逆境中吸取教训

绝大多数的失误、失败和困境都逃不开以下的模式：

- 事情已经发生了。

•我们对发生的事情产生了情绪化的反应。比如，我们会感到难堪、恐惧，或是措手不及。

•我们对已发生的事情产生了之前出现过的想法，这些想法或许会让我们产生情绪化的反应，或许会让我们对自己的情绪置之不理。

•我们接受了自己的感情，并从自己的想法中解脱出来，消极的情绪则由此得到了消解。错误或失误造成的伤疤渐渐愈合，痛苦渐渐变淡，整件事情也被慢慢地淡忘。

所有的逆境都会带来一份礼物：一个让我们学习知识的机遇，或是一次颠覆理念的转变。

不要担心，最后的一个步骤并不需要你投入太多的时间。用几分钟的时间来反省和思考你处理问题的方式：你该采取什么行动面对明天的逆境呢？谁能够帮助你？你需要原谅哪些人？

你可以及时制订一个计划，尽量详细地把接下来要采取的行动描述出来。接下来，进行自我反省：你从逆境中得到了什么？你成长了吗？

通过尝试、失败、汲取教训、再尝试这个过程，你得更加自信。就像南非冒险家博伊德·瓦提所说：“从未遭遇失败而来的自信，有别于经历过艰难逆境后产生的自信。”

## 运用甜蜜点等式

在为这本书进行审稿和做最后润色工作的时候，我正好准备卖房搬家。这一搬，就没完没了了。5月份，我们把车库和所有衣柜腾空：6月份，我们刷了墙，把旧的地毯换掉；7月份，我们几乎把所有的物件都放进了储藏室，将房子打扫干净，去亲戚家暂住。这时，我们的房产经纪人却提议我们不要在夏天卖房，于是我们便在没有行李的情况下搬回了家。8月份，我们又搬了出去，开始挂牌卖房。在我写这段内容的时候，我们终于决定，9月中旬如果新房子安排就绪，我们就搬进去。

大家不难想象，这三个月真是让我手忙脚乱。虽然我从自己的最佳状态脱离了千万次，但我又努力一次次地重新回到正轨：

•休息调整。我知道，这次搬家很可能会让我感到手忙脚乱和精

神低落，因此，我必须在生活中增添大量积极的体验和情绪。我会增加和孩子们在大自然中嬉戏的时间，还会和丈夫多看几场电影，多进行艺术创作，还会多陪狗狗玩耍。

•保持惯例。虽然有一定的难度，但我和孩子们还是会在早晚时段努力保持我们精心制定的惯例。保持惯例能让我们备感轻松，这是一种自然减压的方式。

•缓解不堪重负感。搬家引起的不稳定给我造成很多小幅的压力。我发现，制订计划是减轻压力最好的方式。

•与朋友联络。每当心神不定或是感到不自信时，我都会试着对他人伸出援手。我有几位朋友正在遭遇离婚和重病的困扰，因此，帮助他们不仅让我与他人联结，还让我得以重新审视自己的生活。

•忍耐成长带来的不适感。首先，我会充分地体会自己的感受。如果有不适感出现，我首先会注意到这些情绪，然后再将它形容出来——“现在，没有地方办公，这让我很沮丧。”

此外，我还一直提醒自己可以在这段混乱的时期中学到些什么，以及从这段经历中能得到什么经验教训。



最简单的事：

做些有趣的事吧

你是否不在状态？觉得浑身不舒服？那就叫上一位能帮你打气的挚友吧。

我知道，你心情不好，不愿意给朋友打电话，也不想玩乐，你只想躲起来痛哭，或是在某个角落里顾影自怜。你的心情已经低落到了谷底，只想坐着发愣。个中艰辛，我都理解。但是，你不可能永远逃避生活，你终归还是要重回正轨。因此，花一个小时与心理治疗师谈谈，把上文中的三个步骤实践一遍，然后切切实实地去做一些有趣的事情吧。

“做一些有趣的事情”，这句话涵盖的范围很广。具体来说，任何能为你带来积极情绪的活动都可以包括在内。

比如，看一部喜剧，读你最喜欢的诗，在树林中散散步，给亲友一

个拥抱，去跳跳舞，做一件善事，写一张表达谢意的卡片，体验一次性高潮。

如果这些事你能与另外一个人一起做，那就更好了。去做吧，把书放下，出去玩乐吧。

# 结语
# 成功只是副产品

> 不要以成功作为目标。越期望成功、将成功当作目标看待，那么你就越容易失手，因为成功与快乐一样，是不能靠追求获取的。成功必须伴随其他东西而来，而且只能是在我们投身于一项比自身更伟大的事业后无意获得的附属品。
>
> ——维克多·弗兰克尔，《活出意义来》

几乎所有的人都被追求金钱、名声、性爱、权力、幸福，以及成功所累。对于这些目标能否给我们带来满足感，我们却从不质疑。我们不会思考这些外在的东西是否能让我们在夜里安然入睡，也不会考虑这些东西能否帮助我们轻松健康地生活。从某种程度来说，我们明白金钱以及成功是不会给我们带来快乐的；然而，我们相信，如果能住在更好的街区、更大的房子，能开上更炫的车，我们肯定会变得更快乐。

或许，我们并非直奔名望或财富而去，而是在追求快乐的体验。我们购买让我们感到快乐和兴奋的物品。但是，这些美好或有趣的体验能否让我们感觉自己的人生最终是有意义的呢？

各项研究向我们有力地证明，对乐趣和满足欲望的追求并不会给我们带来安适自在，也不会让我们变得更强大。对享乐的追求会让我们难以在甜蜜点的状态下生活和工作。社会心理学家将人类生命的意义定义为“在认知和情感上对自己人生的目的、价值和影响力高低的评判”。从某一个层面上来说，所谓人生的意义，指的就是我们对人生的信念。

大量研究表明，即便环境保持不变，我们的价值观仍然能够通过多种途径对事情的结局产生极大的影响。比如，我们可以用安慰剂效应为例来进行分析。

## 安慰剂的力量

安慰剂是指在研究中使用的不含药理成分的糖丸等以假充真的制剂，以确定真正的药品是否具备额外的功效。在20世纪40年代以前，西方医学几乎全靠安慰剂效应，也就是病人对于药物能够治愈疾病的信念。实际上，这些药物基本上只是形状和颜色不同的糖丸罢了。时至今日，我们已拥有了具备显著功效（以及副作用）的真正药剂，但人们对于治疗的看法以及对医生所持的信心仍然能够对治病效果带来很大的影响。让我们看看以下这些例子：在使用过以假充真的生发水之后，42%的谢顶男士的头发又重新长了出来；研究人员用完全不具有致敏性的无害树叶在对毒漆藤严重过敏的人的胳膊上摩擦后，得知这种叶子是毒漆藤的人100%都发了疹子；而在那些被真的毒漆藤的叶子摩擦却被告知这种叶子无害的人中，只有15%的人出现了过敏反应。物理学家丽莎·兰金想知道应该如何利用安慰剂效应更好地治疗疾病，为此她翻阅了医学文献。她发现：

> 在使用过安慰呼吸器或接受过以假充真的针灸治疗之后，50%的哮喘病人的症状得到了缓解。在使用安慰剂之后，40%的头疼病人的症状减轻了。在接受过安慰剂治疗之后，50%的结肠炎患者的病情得到了缓解。在参加溃疡疼痛研究的病人中，超过50%的病人的症状都在食用安慰剂后得到了缓解。此外，以假充真的针灸治疗还使几乎半数患者的潮热症状得到了治愈……在不孕不育的患者中，多达40%的人在食用所谓的“生育药片”期间怀上了孩子。
>
> 其实，在对疼痛的缓解上，安慰剂的效应几乎与吗啡持平。另有大量研究显示，抗抑郁药提高病人情绪的效果，几乎都是安慰剂效应的功劳。
>
> 对缓解症状有奇效的并非只有安慰药物和安慰针剂……安慰手术的功效甚至更为显著。

除以上例子外，兰金博士在其著作《心性胜过药》中还记录了更多的发现。她认为，人类的信念拥有着强大的力量。健康的人会因相信自己的身体出了毛病而生病，而有时，仅仅相信自己正处于恢复过程中就足以产生实际的治疗效果。这是为什么呢？虽然我们不知道安慰剂效应的具体原理，但当我们对于即将发生的事情所抱有的信念有所转变时，大脑便会刺激身体产生一系列的反应，研究人员将此称为“期望理论”。可见，一个简单的信念便可以赋予我们自在与力量；不必经过努力也不必忍受压力，我们便可能得到改善和治愈。

**你或许不必去健身房锻炼**

安慰剂效应并不仅仅局限于药物，让我们来看看这个对酒店女服务员进行的研究。研究人员对7家不同酒店的客房服务员的一系列生理健康指标进行了测量，这些指标都是最容易受到锻炼影响的，包括血压以及体质指数（BMI）。有一半的服务员被告知，打扫酒店客房的工作量达到了医生对积极的生活方式的平均运动量要求，她们的工作基本上算是有效的运动。作为控制组的另一半人则没有得到任何有关工作对身体锻炼有效用的信息。一个月之后，这些服务员又接受了一次体检。令人想不到的是，那些被告知自己的工作可以算作锻炼的服务员，其体重、血压、身体脂肪、腰臀比例，以及体质指数都出现了下降的情况。这些人的工作并没有发生变化，但是她们对于工作的信念产生了变化，所以她们的生理指标也随之改变！

## 最后的转变

别着急，好戏还在后头呢。我们的信念不仅能改变我们的生理状况或健康状况，还能大幅度地提高我们的总体幸福指数以及整体表现。我们在面对逆境时所持的信念，即我们在逆境中对自身以及自我表现的评判可以让我们达到卓越。具体地说，你觉得让你置身于逆境之中的原因是什么呢？

你是否觉得自己天生缺乏某些资质呢？如果答案是肯定的，那么这种想法就是心理学家所称的“固定型思维模式”，而阻碍你前进的，正是这种思维模式。斯坦福大学的卡罗尔·德韦克在30多年前首次进行这方面的研究。她认为，对于某人成功（或失败）的原因的思维模式分为两种：拥有固定型思维模式的人认为，天赋和性格是与生俱来、难以改变的；而拥有成长型思维模式的人则认为，努力对于成功的影响力要大于或等于天资。

大多数人都会用固定型思维模式来描述一个人的性格，例如“你和你的祖母一样，都在语言上有天赋，但在数学上却和你父亲一样不开窍”，“网球对你来说自然而然就能上手，但你无论如何就是五音不全。”这样做的问题在于，如果我们相信自己的智力（以及包括运动能力在内的其他能力）是与生俱来的而不是靠后天培养的，那么从长期来

看，我们不仅会表现得更差，也更容易放弃。固定型思维模式是一剂毒药。你可能会想“我最不擅长细节了”，或是“学习一门新语言或是在泳池里做池边翻身转向这种事只有年轻人能做”……诸如此类的固定型思维模式会阻碍我们付出追求卓越状态所必需的努力。

这就是说，思维模式成败将极大地影响我们对于事业的投入和热情、付出的努力，以及能否坚持专注的练习，从而波及我们的表现。

德韦克的研究团队曾做过这样一个实验。他们对一些孩子进行了一次非语言智力测试（即拼图测试），然后给出赞美。他们会说“哇，你的得分好高。你在这方面一定很聪明”（固定型思维模式），或者“哇，你的得分好高。你一定非常努力吧”（成长型思维模式）。第一项测试过后，研究人员让孩子们自己选择一张拼图：他们可以选择难度更大的拼图来挑战，也可以选择难度更小的拼图。在那些被夸奖聪明的孩子中，大多数人选择了难度较小的拼图，因为他们不愿意冒险，也不愿失掉“聪明”的头衔；与之相反，在那些受到成长型思维模式赞美的孩子，有90%的人都选择了难度更高的拼图。

如果相信努力和苦干能够带来成功，那么我们就愿意坚持努力下去，这样就不会因为担心自己没有把注意力放在正在做的事情上了。

在我们对周围的人予以褒奖的时候，如果把他们的成就归结于天赋，那么我们开出的药剂不仅会让他们满腹焦虑，也会让他们无法享受成功带来的愉悦。在德韦克的研究中，在拼第一张拼图的时候，孩子们都玩得很开心。但当那些被告知自己（“聪明”的孩子）接到一张难度更大的拼图时，他们的乐趣全部消失了，因为在面临自己的特殊天赋可能受到质疑的时候，的确没有什么乐趣可言。由此可见，夸奖孩子聪明不仅会让他们感到不安、剥夺了他们学习新事物的乐趣，还会对他们的表现产生负面影响。还有研究表明，夸奖孩子聪明甚至会降低他们的智商！而相比之下，因努力而得到赞赏的孩子，即使在表现欠佳的时候也能乐在其中。

同样地，成年人对于成功的信念也能够影响自己在工作和家庭中的表现和心情。举例来说，与具有成长型思维模式的管理者相比，具有固定型思维模式的管理者不太会征求和接受来自雇员的反馈信息，他们认为人是不能够真正改变的，因此也不太会对雇员提供指导。（然而，一旦对成长型思维模式有所了解，具有固定型思维模式的管理者更容易给

出更多的建议并为雇员提供更多的指导。）

同理，思维模式也会对我们的友情及恋情的质量与寿命造成影响。相比之下，具有成长型思维模式的人更容易注意到情感关系中的问题并尝试解决。持有固定型思维模式的人则容易相信人不会有实质性的改变或不会得到真正的成长，因此他们不大相信在情感关系中直面问题能带来任何益处。这种态度不仅降低了他们求助于心理咨询师的概率，还使分手变得更加频繁了。

固定型思维模式会给我们戴上枷锁，也会成为我们放弃的借口，尤其是当我们给自己贴上标签的时候更是如此。因此，如果我们想变得勇敢、真诚且坚韧不拔，如果想要取得卓越、找到自如的状态，我们就要坚信，在得到正确的策略和指导以及专注的练习后，我们就一定能得到进步。

## 追求意义

我们赋予工作的社会意义也影响着我们的工作效率和表现。亚当·格兰特认为，仅仅向人们展示他们的工作给他人带来的好处，不仅能够使人们在工作中得到更多的乐趣，也能增加他们的工作时长和业绩。格兰特最著名的实验是在一家呼叫中心进行的。在这里，呼叫中心的员工需要给潜在的捐款人打电话，让他们为一所公立大学捐款。这份工作并不容易，接到电话的人大多都显得很不耐烦，有的人甚至很粗鲁。呼叫中心的员工不得不忍受电话那头不断的拒绝，还要抵抗办公室中低落的士气，所有这些只是为了换取微薄的薪水。因此，呼叫中心的人员流动率一直居高不下。

格兰特想看看能否通过激励来延长呼叫中心员工的工作时间，于是带了几位在公立大学拿到奖学金的学生与呼叫中心员工进行了5分钟的会面，讲了他们在班里以及学校里的见闻。在接下来的一个月里，这次简短的会话得到了让人惊喜的收获。与那些没有同获得奖学金的学生会面的员工相比，与学生见过面的员工上班期间打电话的时间要多出一倍，他们的业绩也要高出很多，平均募得的钱款比前者多出了171%。在另一项研究中，格兰特发现，在阅读了获得奖学金的学生所写的受益心得之后，员工募集的钱款得到了大幅的增长。原来，这种方法让呼叫

中心的员工对工作的社会意义有了改观，也让他们觉得自己的工作更有目的、价值和影响力了。

格兰特把在呼叫中心运用的研究模式用在了泳池救生员的身上，因为这份工作往往非常无聊。他为救生员提供了一份阅读材料：一组救生员拿到了前任救生员所写的有关这份工作是如何让他们个人从中获益的一段文字，另一组人拿到的是一些救生员挽救生命的案例。结果，第一组救生员的工作没有出现任何改变，他们的工作时长与那些没有读过该段文字的人没有区别；而那些阅读过救生案例的人，工作时长则比其他人多出40%。不仅如此，他们还说自己对于工作更加投入、更加乐于助人了。在更深入地理解到自己对他人的影响以及自己的社会价值后，这些救生员更加有工作动力了。

这些研究极大地颠覆了我们的观念。之前我们以为，工作给自身带来的利益才是最大的刺激因素，比如金钱、名望，以及自身从中获得的好处；我们看中的是回报，而不是付出。然而，这些研究让我们清楚地看到，最有激励效果的，实际上是我们对于他人的意义。得知我们的努力能让人受益，我们不仅会工作得更好、时间更长、更努力，还能从中得到更多的快乐。所以，想要找到甜蜜点，我们就要从日常活动中寻找到社会意义。

借用格雷戈里·博伊尔的话，所谓“最后的转变”，就是“从以自我为中心的拥挤世界走入由真挚的友谊与亲情构成的更为豁达的世界”。这是人生意义的转变，也是我们对自己的看法的转变。我们人生的重要性，源于我们与他人的关系以及我们为他人付出的方式。就像领导力和管理学教授萨汀德·迪曼在《幸福者的7个习惯》中所写的那样：“成功在于获得，伟大则在于给予：我们通过获得来维持生命，却通过给予来创造人生。”说到底，寻找最佳状态其实就是在我们所做的事情中寻找包括目标、价值、影响在内的意义。

## 意义来自内心

我必须提醒大家，若想从以自我为中心的世界走出来，最好的方式就是走进自己的内心。

在绝大多数的情况下，我们赋予任何想法、感觉、行动、体验或环境的意义都出于自己的选择。有的时候，这个瞬息万变的世界会让我们觉得无所适从。就像维克多·弗兰克尔在《活出意义来》中所写的那样：

> 即便是在心理与身体都遭受重压的艰苦条件下，人类仍然能够保留一丝灵魂的自由与精神的独立。我们这些在集中营里居住过的人都能记得，有的人会一边在营房之间穿梭，一边安抚他人，把自己仅剩的一点儿面包送出去。这些人的人数虽少，但他们为我们提供了活生生的例证：人类的一切都能被剥夺，除了在任何环境中都能选择自己的态度与活着的方式——这是人类最后的一点儿自由。

实际上，我们所能控制的，只有大脑中肆意乱窜的想法和信念。我们所选择的信念具有改变我们的力量：无论是从患病到健康、从肥胖到窈窕、从紧张到勇敢、从挫败到坚韧，还是从漠然到投入。

无论是成功、性爱、权力、威望、名声、金钱，这些人为刺激带来的快乐，还是青春、美貌，都是外在的奖励。但大量研究则表明，与追求内在的意义相比，对外在奖励的求索会让我们更加焦虑、抑郁，更容易滥用药物，也更可能生病。

意义是来自内心的。若要找到意义，我们就要走进自己的内心，让喋喋不休的心灵安静下来，聆听我们的内心，认识到真正的人生意义。

## 让周围安静下来

幸运的是，我们可以通过转变大脑活动来体验终极的甜蜜点状态，达到内心的平静。“语言脑”（verbal mind）静音的方法包括祈祷、瑜伽、冥想等。说实话，以上这些修习方式没有一项是适合我的，我是个外向的人，喜欢和别人聊天。然而，各类实验让我看到，让大脑中的想法安静下来竟能带来很多不可思议的益处，而这个信息也让我体内的“学者”想要更加有效地发掘右脑的潜力。

在为“语言脑”静音的过程中，我经常会以玛莎·贝克做榜样。贝克有一套被她自己称为“深沉的无言”的修习方法。

想要掌握无言……你就要将你在学校里被灌输的有关何为“聪明”的概念全部忘掉。老师虽然让你保持高度专注的状态，但实际上，这种狭隘的注意力范围却会缚住你的手脚、为你徒增压力，这是动物在战或逃的应激时刻才会用到的。而沉入无言之境，则会让大脑进入“休息与放松”的状态。

有一种方法能使我沉入无言之境，那就是单纯地跟随血液流动的感觉。你可以试着在呼与吸的空隙中将注意力放在心脏上。在深深呼气之后，暂停呼吸，找到心脏跳动的感觉。一边跟随心跳的感觉，一边深吸一口气。一旦能够跟随心跳的感觉之后，看看你能否在其他部位感受身体的循环，比如双耳、脚趾或双手，甚至是你的整个身体。在这种冥想状态下停留一会儿。

如果这种方法对你不适合，那也没关系，因为让语言脑静音的方法有很多。几乎所有形式的玩耍都可以达到这个效果，音乐也是。试着在工作中、在和狗狗玩耍的过程中，或是在跳舞的同时进入心流状态，甚至连跟着最喜爱的歌一起哼唱时也能起效。



最简单的事：

下功夫写你的悼词，而不是简历

智慧2.0峰会是一项针对如何在当今社会拥有高品质的生活而开展的会议，全球最睿智的人物会围绕这个问题分享最为有效的建议。在2015年的峰会上，阿里安娜·赫芬顿就如何在生活中寻找更伟大的意义和成就感为主题，为大家提供了让人受益匪浅的建议：“动笔写你的悼词，不要再在简历上下功夫了。”她是这样解释的：

不会在悼词中出现的内容是非常能说明问题的，因为我们几乎不会听到这样的话：

他人生的至高成就是在他荣升副总裁时取得的。

他在任期中实现了公司市场占有率数倍的增长。

虽然她没有一个真正的朋友，但她在脸谱网上却有600位好友。她每天晚上都会处理收件箱里的每一封邮件。

在你离世之后，人们会追忆你曾贡献了什么，他们会回忆你们在一起的快乐时光。在动笔写自己的悼文时，你会将自己的精力从追求成就转向追求人生意义上。我们会将目光从让人堕落的餐食、肉毒杆菌注射、名牌鞋子、更为优厚的薪水，以及更高的头衔这些外在的奖励上移开，转移到审视自己的内心、寻找能点燃我们的激情以及为我们带来平静的东西。

我认为，将注意力放在悼词上其实并不是指颠覆自己的人生，而是在我们身处的环境中寻找意义。

无论是看门人还是教师，总裁还是理发师，艺术家还是全职妈妈，送报员还是农民，所有职业中都有将自己的工作当成天职的人。职位的描述或头衔并不能决定工作的意义，不能决定我们是将工作当成差事、职业，还是天职，决定因素在于工作者自己。因此，问问自己在工作和生活中找到了怎样的意义。你对工作是否持有激情？什么事情最让你感兴趣并且最值得你投入时间与精力？你是如何为工作贡献价值的？你对这个世界以及其他人带来了哪些积极的影响？你的时间和精力能否最大限度地反映出你对工作的投入以及你的价值观呢？

大家会记得勇往直前的你，会记得欢欣雀跃的你；他们会回忆起你的古怪习惯，会回忆起你如何与恋人破镜重圆，还会回忆起你是如何为自己犯下的错误担起责任的。

大家会因你的激情和活力记住你，也会因你的勇气记住你。最终，你的崇敬之心、你的感恩、你的慷慨、你的乐观，尤其是你的爱与同情心，都会深深地永驻于亲友的心间。

那么，你想给大家留下怎样的回忆呢？

# 致谢

如果没有我的父亲、哥哥蒂姆以及丈夫马克这三个我的生命中最重要的男人，这本书就不会问世。他们在家庭和工作生活中游刃有余，没有他们，我不知道自己还能不能拥有这种快乐的生活。

如果没有大家的帮助，这本书的写作就不会如此乐趣横生，特别感谢丹·马尔赫恩，他从我动笔写这本书起便一直听取我的每一个想法、阅读我的每一个文字。莉莎·韦托、梅利莎·雷蒙德，以及萨曼莎·卡特也是这本书重要的读者，她们为这本书增色良多。当然，还要感谢我的编辑玛尼·科克伦的鼎力相助。有你们在我的生命中出现，我非常感恩，也感到非常荣幸。

特别感谢马里耶勒·埃切瓦里亚·雷丁，是你让我在工作中找到了自己的最佳状态。我非常享受与你一起工作的时光！同样感谢凯茜·达以及艾丽丝·阿格拉菲欧缇丝对我的帮助，感谢莫妮卡·简·阿尔贝这些年来对这项工作的付出与支持。

感谢所有对这本书抱以信赖的人，谢谢你们帮我共同完成了这本书：埃米·伦纳特、达谢·凯尔特纳、里克·汉森、克莱尔·费拉里、乔舒亚·怀特，另外，我还要对马里耶勒再次道谢。同样感谢至善科学中心的各位同人，特别感谢贾森，谢谢你为我的工作提供的所有助益。

最后，我同样还要向支持这本书的朋友和家人表示感谢。感谢母亲，感谢LB、安妮和科利的爱与支持。感谢无可挑剔的闺密团：艾米利亚纳、卡西、珍妮弗、琳恩、米歇尔以及克莱尔，感谢你们的建议以及充满爱意的智慧。特别感谢“Turelucken”组合，尤其是凯利和迈克，肯德拉和乔伊，斯科特和洛伦，亚历克斯和特雷西，梅利莎和布里翁。再次感谢凯利、肯德拉和克莱尔，谢谢你们带来的魔法。你们每个人都用自己的方法对整本书的写作尽了一分力，能拥有你们无穷无尽的爱与支持，我真是感恩不尽。

# 附录
# 减轻压力的9种方法

1.收拾床铺。俗话说，床的状态就是你思维的状态，这话挺在理。

2.将手机设置为入睡前一个小时自动进入静音模式的状态，享受这份静谧吧。

3.培养一种温婉地拒绝的方法。比如："非常感谢你的邀请，但我现在实在抽不出身。"

4.如果你没有特别想看的节目，就把电视关掉。绝不看广告，把你要看的节目录下来，跳过广告。

5.保证在吃饭的时候不要同时做其他事情。不要开车，不要阅读，也不要回复电子邮件。

6.对习惯性的事务只做一次决定。例如，每次都在食品店购买一个品牌的食品；购买不同颜色的同款衣物，省去早晨纠结穿什么的麻烦；在大多数的工作日准备相同的早午餐。

7.每天打扫一个抽屉或架子上的某一层。让家里的每一样东西都有自己的位置，这种做法也能让你在有需要时轻松地找到你要找的东西。

8.与同事和家人约定"可预期的休息时间"。你会在哪段时间里不工作呢？从晚餐时间开始，逐渐把这个习惯往周末过渡。

9.不要一心多用。这样做容易让你出错，虽然你觉得自己完成了更多的任务，但效率却很低。

## 更加享受今天以及明天的7个简单方法

1.享受你的休息时间吧。集中精力60～90分钟后，就休息10～15分钟。走出门去玩吧！或者至少在房间里坐着发发呆。

2.提高积极情绪与消极情绪之比。你可以看看滑稽的网络视频，对别人表达感恩之情，或是读一些启发人的文字。

3.培养一个节省时间的小习惯。例如，把钥匙放在门边固定的地方，晚上提前把咖啡机设置好。今天小小的努力会对明天造成巨大的影响！得到满意的收效之后，允许自己享受成功的喜悦。

4.培养一个让你快乐的习惯。你可以每天做一个填字游戏，在午休时间读你最爱的杂志，每天早上和狗狗玩扔球游戏。想想看，有什么事情是你每天都想做的？

5.给自己10分钟的时间，什么也不要做。远离手机和电脑，在一间能够独处的房间里坐下来发愣吧。如果觉得无聊也没关系，好好养精蓄锐。

6.对餐厅服务员微笑，主动和她简单聊几句。你也可以跟一起搭乘电梯的陌生人或小区的保安闲聊。

7.修复一段重要情感关系中的小裂痕。如果你上次和母亲谈话时有些剑拔弩张，那么赶紧给她打个电话，和她一起吃顿午饭吧。如果你和伴侣闹了别扭，那么主动对他说些好话吧。

## 感受更多爱与温暖的7种方法

1.为他人的成功一起庆祝。与所爱的人一起分享快乐，拉近你们之间的距离。当你的爱人取得成功之时，你可以像啦啦队员一样高声呐喊，带上纸杯蛋糕或是打开一瓶香槟来庆祝吧！

2.练习感恩之情。每天都要对一位朋友或家人表示感激。

3.允许自己展露内心柔软的一面。表达脆弱或许会让你感到不舒服，但它有助于信赖与亲密关系的加深。

4.人们常常会惹你心烦，接受吧。记得仍要爱他们。

5.学习有效地致歉。我们都会犯错，但关键在于如何弥补错误。

6.原谅他人。原谅并非消除原先的创伤，而是用积极的心态去面对。

7.不要总以自己为中心。把注意力放在你能力范围之内并且能为他人带来快乐的事情上。